IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI O FEMEIE

Ghidul bărbaților care gândesc

Editura Paralela 45

IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI...

Redactare: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrații de Naomi Pitcairn

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KERNER, IAN
Cum să satisfaci o femeie : ghidul bărbaților care gândesc /
Ian Kerner ; trad. din lb. engleză de Mugur Butuza. - Ed. a 2-a. - Pitești :
Paralela 45, 2018
ISBN 978-973-47-2849-7
I. Butuza, Mugur (trad.)
613.88

She Comes First. The Thinking Man's Guide to Pleasuring a Woman
Ian Kerner

Copyright © 2004 by Ian Kerner, Ph.D. All rights reserved.
No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Copyright © Editura Paralela 45, 2018
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www. edituraparalela45.ro

IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI O FEMEIE

Ghidul bărbaților care gândesc

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză
de Mugur Butuza

Editura Paralela 45

Pentru soția mea, Lisa

„Ar trebui să fii sărutată! Des!
Și de cineva care sărută cum trebuie!"
CLARK GABLE, în *Pe aripile vântului*

Cuprins

Introducere: Confesiunile unui ejaculator precoce 11

Partea întâi
Elementele stilului sexual

1. Întâi vine ea: curtenia ce contează 29
2. Clitorisul ei: Motorașul ce-a putut 33
3. Gândește dincolo de limitele ei 36
4. Orgasmul la femei: cât mai simplu! 39
5. Limba e mai ascuțită decât sabia 42
6. Zeița din ea 46
7. Ferește-te de Freud! 49
8. Ce preț are un nume? 53
9. Uite-o...: anatomie sexuală feminină. Partea întâi 57
10. ...nu-i!: anatomie sexuală feminină. Partea a doua 63
11. Evită logica „punctului G“ 65
12. Când îți tot plouă-n cap: ejacularea la femei 67
13. Cât de ud înseamnă ud? 70
14. Aristotel și poetica excitării 74

15. Un rezumat al răspunsului sexual feminin 76
16. Mireasmă și simțire 81
17. Am parcurs un drum lung 86
18. Mănâncă frumos 90
19. Manifestul cunilingvist 93

Partea a doua
Instrucțiuni de utilizare

20. O observație privitoare la procesul jocului 99
21. Preludiul: lexicon de termeni importanți 101
22. Prezentarea ludiului 113
23. Forma derivă din funcție: pe locuri 115
24. O scurtă împrospătare a celor mai fierbinți zece puncte din rețeaua clitoridiană 123
25. Mari deschideri: primul sărut 127
26. Stabilirea ritmului 131
27. Sporirea tensiunii, partea întâi 136
28. „Timpul zboară“ 140
29. Sporirea tensiunii, partea a doua 142
30. Escaladarea acțiunii, partea întâi 147
31. Doi e deja un grup 152
32. Un interludiu 155
33. Escaladarea acțiunii, partea a doua 158
34. Azi la CEC un leu depui… 163
35. Preorgasmul, partea întâi 165

36. Preorgasmul, partea a doua 169
37. Vervă posterioară 171
38. Preorgasmul, partea a treia 173
39. O observație pentru cei cărora le lipsește finalul 176
40. Orgasmul feminin: îmbogățirea vocabularului 178
41. Mai multă joacă: ea vine iar (și iar) 184
42. Tranziții line 187
43. Obținerea simultaneității 189
44. Nu uita de epilog 191

PARTEA A TREIA
Toate împreună

45. Substanța stilului 195
46. Proceduri: foaie de scurt parcurs 197
47. Proceduri: de la începător la avansat 199

Concluzie 213
Anexe 216
Bibliografie 238

Introducere

Confesiunile unui ejaculator precoce

Punctul de pornire al acestei cărți este unul simplu: când vine vorba de a produce plăcere femeilor și de a conversa în limba iubirii, cunilingusul trebuie să fie limba maternă a oricărui bărbat. Sexologa Lou Paget, autoarea unor bestselleruri de specialitate, scria: „Întrebați aproape orice femeie și, dacă va răspunde cu sinceritate, va admite că, atunci când un bărbat își folosește bine limba, e mai încinsă și are orgasme mai intense."

Dar, ca în cazul oricărei limbi, ca să te exprimi fluent, ca să-ți turui subiectul fluierând, trebuie să fii minuțios familiarizat cu regulile de gramatică și de stil. Una dintre cărțile mele preferate pe acest subiect este clasica și indispensabila *Elements of Style* (*Elemente de stil*). Nu cred că aș fi luat examenul de la sfârșitul anului I și nici n-aș fi trecut prin anii de facultate ca să ajung absolvent de engleză fără volumașul acesta subțirel, pe care-l țineam îndesat și mototolit în buzunarul de la spate. În mâinile pricepute ale autorilor Strunk și White, gramatica nu era doar inteligibilă și importantă, ci era transformată în ceva frumos.

Autorii *Elementelor de stil* își îndemnau cititorii să „scrie îndrăzneț și să facă afirmații ferme". În spiritul acestei cărți clasice și fără

vârstă, *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaților care gândesc* condensează o experiență și o expertiză bogate într-un regulament simplu și esențial; va elabora pe marginea principiilor și a filosofiei din spatele regulilor și, astfel, nu va oferi nimic mai puțin decât un ghid definitiv de gramatică a sexului oral. Dacă vrei să înveți cum să-i oferi unei femei orgasme înnebunitoare și spasmatice cu limba, de *fiecare* dată, atunci asta e cartea care-ți trebuie.

Chiar dacă sunt sexolog, am scris cartea aceasta și din perspectiva unui practicant; a unuia care știe și adoră să facă cunilingus, care înțelege rolul acestuia în stimularea răspunsului sexual feminin și care, în plus, a elaborat o metodologie pentru a le duce pe femei la orgasm de fiecare dată: una ce izvorăște din convingerea că această practică este nu doar o activitate sexuală oarecare, ci și – mai degrabă – miezul unui filosofii a împlinirii sexuale. Poți să-i spui „calea limbii"

Să nu mă înțelegi însă greșit: eu nu sunt vreun Casanova sau vreun Don Juan, nu scriu cuvintele acestea doar din vanitate, doar ca să mă laud și să mă umflu în pene. Nu-mi stă în fire. De-a lungul aproape întregii mele vieți am suferit groaznic din pricina disfuncțiilor sexuale și cunosc foarte bine umilința, anxietatea și disperarea de a nu fi fost în stare să satisfac o femeie. Dacă ar fi să numesc vreun motiv pentru care am scris cartea aceasta, aș spune că ea vine din speranța că și alți bărbați își vor putea dezvolta „obiceiuri sexuale" eficace, care le vor da capacitatea, și lor, și partenerelor lor, să nu sufere cât am suferit eu – sau chiar deloc.

Cele dintâi tatonări orale ale mele au fost un mod de a compensa inadecvarea mea sexuală și le-am început pornind de la presupunerea că, dintre bucuriile și splendorile „adevăratului sex", cunilingusul era abia pe locul al doilea între preferințele bieților bărbați – ca mulți alții, consideram de la sine înțeles că actul sexual genital era modul „corect" în care cuplurile trăiau experiența orgasmelor. Dar, spre surprinderea mea, am învățat repede că sexul oral *este* adevăratul sex, iar mai

târziu, când s-a întâmplat să dau peste un exemplar din fundamentalul *Hite Report on Female Sexuality* (*Raportul Hite despre sexualitatea feminină*), am fost întărit în convingerea mea, descoperind că femeile consideră sexul oral „printre cele mai excitante activități pe care le preferă, amintind mereu cât de mult le place“ Când vine vorba de plăcere, nu există un fel corect sau unul greșit de a obține orgasmul – singurul lucru greșit e să presupui că femeile au mai puțină nevoie de plăcere și de orgasm ori că le prețuiesc mai puțin decât bărbații.

În articolul ei „Just Be a Man: Six Simple Sugestions“ („Da' fii bărbat! Șase sugestii simple“), primul sfat pe care-l dă Amy Sohn, redactoarea unei rubrici pe probleme de sex, este acesta: „Un bărbat trebuie să coboare acolo, jos! Fără scuze! Fără ezitare!“

Dar, odată ce-a ajuns acolo jos, ce are de făcut? Marea majoritate a femeilor se plâng de gagiii cărora nu le place să facă treaba aia, nu știu cum s-o facă sau pur și simplu nu fac nici pe-aproape câtă treabă ar trebui. Avea dreptate Flannery O'Connor*: e greu de găsit un bărbat bun și mai ales unul atât de bun, încât să coboare la subsol după pofta inimii. Dar, odată găsit, un cunilincționist priceput rareori rămâne nerăsplătit. În eseul ei „Lip Service: On Being a Cunning Linguist“ („Din vârful buzelor: Cum să fii un cunilingvist viclean“), autoarea Anka Radakovich, care ține și ea o rubrică de sexologie, îl ridică în slăvi pe unul dintre iubiții ei care se specializase în sexul oral: „Ajunsesem așa de moartă după limbă (echivalentul feminin al lui «mort după pizdă»), încât m-am oferit să-i spăl hainele dacă avea să vină să mă satisfacă. Două luni mai târziu, puneam pe birou o fotografie înrămată a limbii lui.“

E vremea să gândim și dincolo de limite. Când vine vorba de mângâieri linguale, fiecare bărbat ar trebui să-și facă o mantră

---

* Flannery O'Connor (1925-1964), scriitoare americană căreia i s-a decernat postum National Book Award for Fiction (1972), pentru volumul de proză scurtă *Complete Stories*. Autorul face în continuare aluzie la titlul unei culegeri de proză scurtă apărută în 1955: *A Good Man Is Hard to Find* (*n.t.*).

din replica infamă pe care Rhett Buttler i-a dat-o lui Scarlett O'Hara: „Ar trebui să fii sărutată! Des! Și de cineva care sărută cum trebuie!"

Cei care mă cunosc știu că sunt un individ discret. N-aș fi îndrăznit să visez că-mi voi destăinui lumii bătăliile purtate cu disfuncțiile mele sexuale, de n-aș fi crezut din toată inima că există o nevoie stringentă de această carte. Știu asta din ce-am citit, din ce mi s-a spus și, mai important, din experiențele trăite de mine însumi în calitate de consilier pe probleme de sex și de cuplu. Nu numai că cele mai multe femei tânjesc și se bucură de cunilingus, dar au nevoie de el. Orice terapeut sexolog vă va spune că cea dintâi jalbă pe care femeile o repetă mereu și pe care el o aude mereu este legată de incapacitatea de a avea orgasm prin penetrare genitală. Soluția nu este pur și simplu un „preludiu mai lung", cum suntem deseori mustrați prin reviste, ci mai degrabă prelungirea îndemânatică a acelor activități pe care le asociem cu preludiul, mai exact a stimulării orale, până ajung la dimensiunile unui act deplin de dragoste fizică. Adică, de transformare a preludiului în nimic altceva decât în ludiu*.

Această carte nu e împotriva penetrării, ci mai degrabă pledează pentru o concepție despre sex care depășește penetrarea, care îmbrățișează plăcerea reciprocă și care e mai adecvată stimulării

* În original, *coreplay*. Aici, ca și în continuare, pentru descrierea etapelor actului sexual, autorul folosește derivate ale cuvântului *foreplay*, care se echivalează în română cu mult prea medicalul „preludiu", deși, literal, ar putea fi tradus prin „joaca inițială" Pornind de la acest termen, Ian Kerner introduce două invenții lexicale: *coreplay* și *moreplay*. *Coreplay* (literal, „joaca de mijloc", sau esențială, *core* însemnând în engleză „centru" sau „miez"), echivalat în continuare cu „ludiu", vocabulă de negăsit în dicționare, dar care, prezentă fiind în cei doi termeni ce denumesc începutul și sfârșitul actului sexual, ni s-a părut potrivită. Lor li se adaugă înrudirea evidentă cu rădăcina lor latină, *ludus* – „joc" –, prezentă și în adjectivul „ludic", folosit pentru a descrie partea principală a actului sexual. Iar pe *moreplay* l-am echivalat fie cu „postludiu", fie cu „mai multă joacă", a doua expresie fiind o echivalare mot à mot. Autorul folosește acești termeni pentru a evita terminologia curentă, care presupune că actul sexual include necesar penetrarea genitală (*n.t.*).

anatomiei sexuale feminine pentru a o face să atingă orgasmul. Această concepție nu exclude copulația, dar promovează în schimb amânarea satisfacerii bărbatului până după ce femeia a atins primul – și să sperăm că nu și ultimul – orgasm în timpul unei ședințe de activități sexuale. O păsuire care are dublul avantaj că garantează satisfacția femeii, sporind, simultan, semnificativ calitatea climaxului masculin. Această carte pledează pentru amânarea satisfacerii, dar *nu* pentru amânarea bucuriei.

Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaților care gândesc le oferă bărbaților și femeilor o abordare a sexului bun după modelul „Ce-i în mână nu-i minciună", în opoziție față de jocul cu mize mari, de tipul „Totul sau nimic", pe care le implică copulația genitală. E vremea să astupăm prăpastia dintre sexe și să creăm un câmp de joacă neted în comerțul de plăceri. Cunilingusul e mai mult decât un mijloc pentru atingerea acestui scop nobil; e piatra unghiulară a unei noi paradigme sexuale, una care ridică în slăvi cu exuberanță experiența împărtășită a plăcerii, intimității, respectului și mulțumirii. E, de asemenea, unul dintre cele mai mari daruri din dragoste pe care un bărbat i le poate închina unei femei.

Cum să citești această carte

În partea I, „Elementele stilului sexual", îți va fi prezentată o concepție filosofică solidă care-ți va modela, ori poate chiar schimba, modul în care abordezi sexul și relațiile de cuplu. Vei învăța să:

- scapi de dezinformări și să cultivi o înțelegere adevărată a sexualității feminine;
- gândești *clitoral* mai degrabă decât *vaginal* și să te concentrezi pe *stimulare*, înțeleasă ca opusă *penetrării*;
- amâni gratificația fără să sacrifici plăcerea;
- schimbi preludiul în ludiu;

- navighezi cu pricepere prin procesul răspunsului sexual feminin și să înțelegi rolul de adevărată centrală electrică a plăcerii pe care îl are clitorisul;
- dezvolți un simț al atenției care va transforma atât de eluzivul orgasm femeiesc în ceva cunoscut și tangibil, ale cărui semne nu lasă loc de îndoială.

Vom discuta de asemenea chestiuni importante, adeseori înțelese greșit, cum ar fi „adevărata" anatomie a organelor genitale feminine, igiena, protecția, ca și contextele sociale și culturale care formează felul cum gândim și cum ne comportăm față de sex.

Dacă Partea întâi explică „De ce"-ul cunilingusului, Partea a doua, „Instrucțiuni de utilizare", reprezintă „Cum"-ul. Aici îți vor fi prezentate tehnici orale verificate care-ți vor facilita capacitatea de a face o femeie să traverseze tot procesul răspunsului sexual sau, cum i-am spus eu, „procesul jocului" – preludiul, ludiul și postludiul.

În vreme ce multe cărți de sexologie se mulțumesc să-i spună cititorului doar „ce" să facă, autorul volumului de față este convins că și „când" e la fel de important. Totul stă în ritm și oportunitate, astfel că în Partea a treia, „Toate împreună", sunt descrise clar activități prin care tehnici diferite sunt întrețesute într-o experiență unificată și vă permit, ție și partenerei tale, să escaladați noi culmi erotice.

Ici-colo, vei găsi în carte și ilustrații, ponturi, exerciții, informații interesante, întrebări frecvente, ca și răspunsuri sincere de la câțiva dintre numeroșii bărbați și femei pe care i-am intervievat în privința vieții sexuale și a relațiilor de cuplu, ca și listele lor personale de „Așa da/Așa nu".

În cele din urmă, la sfârșitul cărții, vei găsi o serie de anexe care abordează multe subiecte importante și situații specifice.

Luată ca întreg, *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaților care gândesc* este cea mai amănunțită tratare a artei cunilingusului disponibilă în acest moment și nu doar te va învăța tot ce trebuie să știi ca

să stăpânești gramatica sexului oral, ci îți va și răspunde la întrebările pe care ți le-ai putea pune în timpul lecturării cărții.

Când vei termina cartea, nu numai că vei gândi sexul dintr-o nouă perspectivă, dar, din felul cum poți și trebuie să conduci, iar și iar, o femeie la orgasm cu limba ta, nu-ți va mai rămâne nimic necunoscut.

Test

Ești liber să citești *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaților care gândesc* în orice manieră preferi, dar, dacă simți pornirea de a sări peste Partea întâi, direct la tehnicile din Partea a doua, atunci am să-ți cer ca mai înainte să cumpănești asupra răspunsurilor pe care le-ai da la câteva întrebări simple:

- Știai că clitorisul are optsprezece părți și că toate joacă un rol în producerea plăcerii? Poți să le numești?
- Știai că, în marea lor majoritate, terminațiile nervoase care contribuie la orgasmul feminin sunt concentrate la suprafața vulvei, așa încât penetrarea nu este necesară pentru a fi stimulate până în pragul orgasmului?
- Ai cunoștință de varietatea tipurilor de orgasme pe care le poate trăi o femeie?
- Poți spune cu certitudine absolută că știi cum să localizezi punctul G? Poți numi și alte zone ascunse ale plăcerii?
- Știi de ce este cunilingusul cel mai bun mijloc de a stimula o femeie astfel încât să aibă orgasme multiple?
- Știi de ce bărbatul e în parte responsabil pentru mirosul organelor genitale ale partenerei sale?
- Ești absolut sigur că partenera ta n-a mimat niciodată orgasmul și că poți discerne fără dubiu între unul adevărat și o aiurare țipătoare?

Dacă ai răspuns „Nu" la oricare dintre aceste întrebări importante, atunci îți sugerez să citești cartea de la cap la coadă. Dar, indiferent cum alegi să o folosești, sper că, asemenea *Elementelor de stil*, se va dovedi o carte la care să te întorci când și când, indiferent de nivelul de expertiză pe care l-ai atins.

Un aperitiv la ce urmează

În spiritul *Elementelor de stil*, iată în continuare câteva reguli de bază de la care să începi:

1. Învață să apreciezi ironia, căci, atunci când vine vorba de sexualitatea umană, viața se dovedește foarte ironică. Pentru început, să amintesc doar de faptul că organele genitale ale bărbaților și ale femeilor se dezvoltă din același țesut al embrionului, dar, cu toate astea, nici că există ceva mai diferit decât felurile specifice în care ne excităm. Cum atât de succint au arătat editorii fondatori ai revistei *Men's Health*, Stefan Bechtel și Laurence Roy Stains, în cartea lor *Sex: A Man's Guide* (*Sexul: un ghid al bărbatului*): „Studiile arată că trei pătrimi dintre bărbați au și terminat partida la câteva minute de la începere. Dar femeile au deseori nevoie de cincisprezece sau mai multe minute ca să se excite suficient de mult pentru a avea orgasm. Și aici se cască o lume a furiei, a întristării și a tigăilor și oalelor zburătoare."

Ca să traducem observația aceasta în termeni gramaticali: cele mai multe femei rămân frustrate din pricina „propozițiilor incomplete", în fața partenerilor lor cărora le-atârnă prematur „participiile". De aceea în această carte accentuez asupra amânării gratificării masculine și tot de aceea am ales acest titlu: *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaților care gândesc.* În cartea sa *Her Way, a Survey of Contemporary Young Women* (*Cum vrea ea. O cercetare asupra tinerei femei contemporane*),

ziarista Paula Kamen face următoarea observație: „Femeile nu mai consideră orgasmul drept un bonus norocos sau gândul de pe urmă, fapt ce marchează o trecere de la vinovăția sexuală la căutarea împlinirii propriilor dorințe, așa cum bărbații au făcut-o dintotdeauna."

Când trebuie să faci plăcere unei femei, ține minte străvechile cuvinte ale maestrului taoist Wu Hsien: „Bărbatul trebuie să țină situația sub control și să tragă foloasele comuniunii fără nepotrivită grabă."

2. Să nu confunzi subiectul ei cu un obiect. De clitoris vorbesc. Având în vedere cele opt mii de terminații nervoase ale acestuia (adică de două ori mai multe decât ale penisului), apoi dată fiind capacitatea lui de invidiat de a produce orgasme multiple în timpul uneia și aceleiași ședințe sexuale și fără să i se cunoască vreo altă funcție în afara aceleia de a produce plăcere, mai e de mirare că terapeuții sexologi Masters și Johnson au proclamat clitorisul drept „un organ unic printre toate cele câte țin de om"? Clitorisul are optsprezece părți, și vizibile, și ascunse, care participă la producerea plăcerii. (Continuă lectura și vei învăța cum să o stăpânești pe fiecare dintre ele în parte.) În ciuda a ceea ce susține înțelepciunea populară – sau măcar acel tip de înțelepciune la fel de comun ca și crema Ben-Gay sau mucegaiul din vestiarele bărbaților –, clitorisul e mult mai mult decât un simplu „buton al dragostei", e o rețea sofisticată destinată excitării care are mai multe puncte fierbinți decât un vulcan gata să erupă.

3. Limba e mai ascuțită decât sabia, mai ales când vine vorba de stimulare clitoridiană. Până și starul porno Ron Jeremy, posesorul pârdalnicului mădular de 22 de centimetri și jumătate, a observat că „mai multe femei și-au dat drumul datorită limbii mele mai degrabă decât datorită penisului meu". Shere Hite, autoarea *Hite Report on Sexuality* (*Raportului Hite despre sexualitate*), a mers până acolo încât să sugereze că, de fapt, „copulația n-a fost niciodată menită să stimuleze femeile

până la orgasm". Unul dintre argumentele în favoarea acestei ipoteze este acela că clitorisul se află cu vreo doi-trei centimetri mai aproape de partea frontală a corpului femeii decât de deschiderea vaginului. În timpul copulării, deseori penisul ratează clitorisul cu totul.

În *Sexul: Un ghid al bărbatului*, autorii citează un studiu în care au cerut celor 98 de femei cu căsnicii fericite și stabile să țină jurnale sexuale în care să noteze frecvența activităților sexuale și nivelul de satisfacție atins. Dintre toate activitățile menționate, *cunilingusul s-a clasat drept cel mai satisfăcător.* 82% dintre aceste femei au spus că era foarte satisfăcător să fie dezmierdate oral de către soții lor; următoarea activitate ca frecvență, copulația, a fost cotată ca foarte satisfăcătoare de numai 68% dintre ele. Subiecții au raportat că în timpul copulației atingeau orgasmul în douăzeci și cinci la sută dintre cazuri. Dar în cazul sexului oral ajungeau la orgasm în 81% dintre situații. Cum a scris doctorul Alex Comfort despre cunilingus în *The New Joy of Sex* (*Noua bucurie a sexului*): „În felul acesta i se pot produce femeii zeci de orgasme și ea tot să mai vrea."

4. Învață din greșelile tale. Spre deosebire de educația ce li se dă băieților de pe insula Mangaia din arhipelagul Cook, care sunt antrenați să recunoască punctele sensibile pentru stimularea sânilor, să facă cunilingus și să-și amâne ejacularea astfel încât să poată garanta satisfacția viitoarelor lor partenere, educația noastră occidentală este una, vai, incompletă. Când Shere Hite a chestionat femeile în legătură cu tehnicile orale ale partenerilor lor, larga lor majoritate s-au plâns că bărbații erau prea brutali ori prea nerăbdători; prea rapizi ori prea înceți; că nu nimereau ținta sau că schimbau ritmul exact când nu trebuia. Una dintre femei a exclamat: „Mi se pare că vrea să-mi rașcheteze clitorisul!"

Au!

Ce nu știu multe femei este că bărbații tânjesc după feedback și după călăuzire. Își doresc să primească instrucțiuni, dar să vorbești

despre sex nu e nici pe departe ușor, iar în fierbințeala momentului, cuvintele ne trădează adesea. Cum scria Sally Tisdale în cartea ei *Talk Dirty to Me: An Intimate Philosophy of Sex* (*Vorbește-mi murdar. O filosofie intimă a sexului*): „Nu putem lămuri complet cum e resimțită excitarea, ce anume este un orgasm, or, cu cât suntem mai aproape de a avea un orgasm, cu atât mai puțină valoare au cuvintele, cu atât mai puțin putem folosi limbajul."

Astfel că recurgem la cărți și reviste de sexologie sau, mai rău, la filmulețe porno ieftine și la pălăvrăgeli de vestiar. Majoritatea cărților au o abordare enciclopedică a sexualității – câte puțin despre toate subiectele, dar nu prea mult despre niciunul. Această literatură pune accentul pe varietate și nu pe aprofundare și, *în cel mai bun caz*, cunilingusul are parte de aceeași atenție ca toate celelalte subiecte. Dar, când vine vorba de a detalia tehnici, majoritatea nu ne oferă decât cel mult câteva pagini sărăcuțe și aproape toate descriu cunilingusul drept o activitate ce ține de preludiu și nu drept un întreg proces în sine. Volumele astea seamănă cu marile cărți de bucate care se limitează la câteva rețete din fiecare categorie. Dar cunilingusul este un fel *în* și *pentru* sine – și sunt sute, dacă nu mii de feluri unice de-a te înfrupta cu el.

Atenție, bărbați!

Din *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaților care gândesc* va avea de beneficiat toată lumea – hetero- și homosexuali, bărbați și femei – care e interesată să învețe despre orgasmele femeilor și despre felul cum să le producă în mod constant, prin folosirea unor inspirate tehnici orale. Cartea a fost scrisă în primul rând cu gândul la acei bărbați din lumea largă care-și doresc să acumuleze cunoștințele prin care pot deveni amanți mai buni și mai sensibili, ca și la acele femei din viețile lor care abia așteaptă să se bucure de educația acestora.

Adevărul este că bărbații și femeile sunt marcant diferiți în felul cum învață despre sex. *The Kinsey Report* (*Raportul Kinsey*), o celebră cercetare a sexualității umane, observa, încă în 1953: „E evident că nici tinerele fete, nici femeile mai în vârstă nu discută deschis despre experiențele lor sexuale, așa cum fac bărbații." De-atunci s-au schimbat multe. Într-o ediție adusă la zi, din 1990, a *The Kinsey Report on Sexual Literacy* (*Raportului Kinsey despre alfabetizarea sexuală*), autorii observau că femeile cu vârste cuprinse între 18 și 29 de ani erau mult mai bine plasate comparativ cu congenerii lor masculi în ce privește cunoașterea sexualității și puneau această diferențiere pe seama „creșterii numărului celor care consideră că ele au dreptul la informații despre sex și la publicații accesibile despre sănătatea femeii" Așa că, se pare, atât mișcarea de emancipare a femeilor, cât și mișcarea pentru protecție sexuală, punând accent pe claritate și sinceritate, au făcut mult pentru a educa femeile în legătură cu corpul și cu sexualitatea lor în ultima jumătate de secol.

Dar cum e cu bărbații?

Atât în cercetarea mea, cât și în interviuri, am observat că, în general, femeile par să știe mai multe despre sex și sunt mai dispuse să discute liber și sincer chestiunile sexuale. În descrierea activităților sexuale, în principal a cunilingusului, femeile erau semnificativ mai atente la aspectele calitative, ca și la detaliile tehnice legate de răspunsul lor sexual. În timp ce indicau importanța experienței personale în dobândirea cunoașterii despre sex, femeile au confirmat și că multe dintre informațiile lor despre sexualitate le primiseră de la prietene sau de la părinți, dar și din cărți, reviste și de pe Internet.

De cealaltă parte, bărbații nu sunt la fel de informați despre sexualitate și înclină să descrie activități precum cunilingusul în detalii mai vizuale, mai obiectificatoare. Bărbații au făcut cunoscut de asemenea că se bizuie mai mult pe pornografie ori pe experiențe

personale când au nevoie de informații despre sexualitatea femeii și că se simt mult mai puțin în largul lor să ceară sfaturi despre sex părinților sau prietenilor.

Și-atunci unde și cui să i se adreseze un bărbat când caută informații punctuale și precise despre modul cum trebuie stimulat procesul răspunsului sexual feminin? Media ne bombardează zi-lumină cu sex, dar în presă se discută prea puțin despre sexualitatea umană, iar discuțiile adresate direct bărbaților sunt și mai puține. În mod ironic, unii dintre tipii cu care am vorbit au spus că serialul TV *Sex and the City*, cu discuțiile inocente despre sex oral, orgasme și altele asemenea, a fost principala lor sursă de informare despre atitudinile și dorințele sexuale ale femeilor. Iar alții au mărturisit că lectura unor reviste precum *Cosmo* și *Glamour* a fost pentru ei o iluminare și că au descoperit în ele informații de o acuratețe de negăsit în revistele dedicate bărbaților.

Unul dintre ei a sintetizat situația astfel: „*Cosmo* și *Glamour* sunt mult mai concrete în ce privește sexul și relațiile de cuplu decât revistele pentru bărbați gen *Playboy* sau *Maxim*, care vorbesc constant despre sex, dar nu și despre sexualitate. Cele din urmă sunt mai orientate spre cucerire decât spre sfaturi, plus că se mai concentrează pe gadgeturi, haltere și pe felul cum să avansezi la locul de muncă. *Men's Health* ridică ștacheta valorică, dar e o singură revistă – și chiar și ea înclină să se concentreze mai mult pe modul în care să obții un abdomen perfect, decât pe sfaturi sexuale detaliate."

În cele din urmă, din păcate, atât bărbații, cât și femeile suferă din cauza acestei sărăcii a informațiilor precise, bărbații plescăind din limbă ca niște staruri porno, angajându-se în poziții sexuale care au puține în comun cu stimularea clitoridiană și, în general, neavând nici cea mai vagă idee despre anatomia femeii și despre procesul răspunsului sexual.

De ce am scris această carte

Propria mea educație de viitor „cunilingvist" a început cu o disfuncție sexuală – o lungă și epuizantă bătălie cu ejaculările precoce. N-aveam nicio speranță, mă simțeam mizerabil. Simpla vedere a corpului gol al unei femei mă putea face să-mi pierd controlul, iar preludiul se transforma iute în finalul postludiului. În limba dragostei, nu puteam trece de prima silabă. Eram sigur că pe lespedea mormântului meu epitaful va suna așa: „A venit, a văzut, apoi iar a venit."

Mai târziu, studiind opera celui dintâi explorator al sexului, Alfred Kinsey, am aflat că, în medie, bărbatul obișnuit poate întreține sex penetrativ vreme de două minute și jumătate. Acest fapt m-a consolat prea puțin, dar la vremea aceea mă simțeam tare singur. Mă întrebam adesea de ce sunt „blestemat din punct de vedere biologic" să ajung așa de repede la orgasm. Putea fi asta o rămășiță a bătăliilor evolutive ale selecției naturale, de pe vremea când masculul trebuia să-și răspândească sămânța cât mai iute, ca să fie sigur de propagarea materialului său genetic? Oare mi-ar fi spus mie Charles Darwin că ceea ce eu consider o slăbiciune întristătoare e, de fapt, un avantaj competitiv în lupta pentru supraviețuirea celui mai adaptat? Poate că da, însă mie situația mi se părea a fi a celui care se mai ține doar de-un capăt de ață.

Eram un handicapat sexual și, astfel, sexul oral a devenit cârja mea. Dacă nu pot satisface o femeie cu penisul, atunci, absolut cert, am s-o satisfac cu gura! Încă mai țin minte fricile ce m-au încolțit, prejudecățile și rasolurile pe care le-am dat în primele mele experiențe din timpul facultății. Primele explorări cunilinguale n-au fost diferite de cele ale multor bărbați: ezitante, de tatonare. Am învățat prin încercare și eșec, dar în cele din urmă am ajuns să-mi dau seama că cunilingusul era mai mult decât un aspect întâmplător sau opțional al preludiului. Era meniul principal, ludiul însuși. Era un proces esențial – cu început, cuprins și încheiere – pentru

a conduce o femeie prin multele etape ale excitării care în cele din urmă culminează cu orgasmul. Cunilingusul nu numai că m-a făcut în stare să-i produc plăcere unei femei într-un mod excepțional și complet; mi-a permis să nu-mi mai fac griji legate de sex și să-ncep să mă bucur de el. Astfel, am ajuns în stare să mă lepăd de anxietate, să-mi sporesc autocontrolul și să devin un amant mai bun în toate privințele. Cunilingusul mi-a salvat viața sexuală, ba chiar, gândindu-mă la toate depresiile și chinurile amoroase prin care-am trecut din cauza bătăliei cu ejacularea precoce, n-aș exagera prea mult dacă aș spune că mi-a salvat de fapt *toată* viața.

N-am să uit niciodată momentul când am dus prima oară o femeie la orgasm cu limba. A fost un moment de cotitură. M-am simțit exact cum spunea E.B. White*, amintindu-și de anii când era tânăr scriitor și se zbătea la New York, că s-a simțit când s-a așezat să ia cina la restaurantul Child's de pe strada A paisprezecea și când, verificându-și corespondența, a descoperit primul cec ce i se plătea pentru un text pe care-l scrisese pentru o revistă: „Încă îmi mai amintesc sentimentul de-atunci că am dat lovitura, că eram în sfârșit scriitor profesionist. Era un sentiment plăcut și mâncarea mi-a căzut bine."

Nici eu n-aș putea zice altfel.

Azi, am o căsnicie fericită și sunt în stare să fac dragoste cu succes, dar încă mai cred din toată inima în „calea limbii". Pur și simplu e cel mai potrivit instrument pentru o asemenea treabă. Mai mult, eu cred că sexul oral este cel mai intim, mai respectuos și mai satisfăcător act sexual în care se poate angaja un bărbat. Sally Tisdale scria: „Să te supui pântecului celuilalt sau gurii lui. Sexul oral poate fi actul sexual cel mai încărcat de posibilități. E un act de putere derivată din cel mai vulnerabil fel de intimitate."

* Elwyn Brooks White (1899-1985), coautor, împreună cu William Strunk jr., al deja menționatului volum *Elemente de stil*, unul dintre cele mai populare și mai influente cărți scrise în limba engleză în secolul XX (*n.t.*).

Unii îi spun sexului oral „a cânta din gură"; bănuiesc că se poate spune că am înaintat binișor pe drumul împlinirii ca muzician. Dar abia când mi-am întâlnit soția, mi-am găsit vioara Stradivarius, unică, frumoasă și neprețuită. Dacă ea e vioara mea, atunci eu sunt arcușul. Te încurajez și pe tine, cititorule, să-ți găsești propria vioară Stradivarius. Iar când ai s-o găsești, protejează-o, prețuiește-o și stai mereu lângă ea, căci numai astfel vei putea cânta ca un maestru.

Oricât aș discuta despre tehnici generale care atrag succesul, fiecare femeie e diferită de celelalte, iar cunilingusul este un act individual de cunoaștere și dăruire. Prin asta nu vreau să spun că nu poți avea parte de multă distracție din când în când, dar asemenea isprăvi sunt, în cele din urmă, doar o căutare a tehnicii, fără sentimentul unui țel mai înalt – pirotehnica, nu focurile de artificii în sine. Să-i faci cuiva sex oral necesită încredere în ritmul evenimentelor și relaxare ca drum spre o zonă mai profundă a sinelui. Și mai implică un proces reciproc de abandon și de conectare cu celălalt la toate nivelurile. Trebuie să-ți îmbibi tehnica proprie cu tot ce ține de sensibilitatea și imaginația ta. Trebuie să fii prezent, trebuie să fii autentic; trebuie să fii acolo cu trupul, cu mintea și cu spiritul.

Cum scria E.B. White: „Stilul vine mai mult din ceea ce este o persoană, decât din ceea ce știe. „Dar se pot da vreo câteva indicații, și chiar cu folos."

Având în minte asta, haide să pornim la drum.

Partea întâi

Elementele stilului sexual

„Urmând deci ordinea naturii,
să începem cu principiile ce vin cele dintâi."
Aristotel, *Poetica*

1

Întâi vine ea: curtenia ce contează

Domnilor, întâi doamnele! Când trebuie să satisfaci o femeie, puțin cavalerism de modă veche atrage după sine o mulțime de avantaje.

Ca nu cumva să crezi că importanța acestui fel de curtenie este mult exagerată, adu-ți aminte de Lorena Bobbitt*, care, când a fost întrebată la poliție de ce i-a tăiat penisul soțului ei, a răspuns: „El mereu are orgasm și nu mă așteaptă și pe mine. Nu-i corect."

Mai e ceva de spus?

Bărbații sunt făcuți să fie eficienți. Deseori nu ne trebuie mult ca să ne excităm și înclinăm să avem un singur orgasm înainte de a solicita o „perioadă refractară" (cunoscută și drept partea în care ne întoarcem cu spatele și începem să sforăim). În funcție de vârstă, această perioadă poate dura între câteva minute și câteva zile.

Treaba e simplă: de obicei, orgasmele masculine sunt ușor de obținut. Masters și Johnson au numit acest lucru „iminența ejaculării", iar răposatul dr. Alfred C. Kinsey, renumit pentru faptul că a

* În 1993, Lorena Bobbitt a fost implicată într-un foarte mediatizat caz de mutilare sexuală – i-a tăiat soțului ei penisul în timp ce bărbatul dormea. Juriul a găsit-o iresponsabilă pentru faptele ei și a declarat-o nevinovată (*n.t.*).

intervievat mii de oameni în legătură cu viața lor sexuală, a declarat că 75% dintre bărbați ejaculează în mai puțin de două minute.

Dar, când vine vorba de orgasmul feminin, nimic nu e inevitabil. Sally Tisdale scrie:

> „Sexualitatea masculină pare fundamental diferită de a mea, pentru că nu trebuie angajat nimic altceva decât capul și vergeaua penisului, nu e nevoie ca vreo altă parte a corpului să fie deranjată, atinsă, dezbrăcată ori pătată... Întotdeauna mi s-a părut că orgasmul masculin țâșnește aproape de nicăieri și că e infinit mai pregătit și mai voit decât al meu."

Orgasmul femeii este o treabă mult mai complexă și adesea e necesar mult mai mult timp pentru a-l atinge în cursul unei ședințe de activități sexuale. Cel mai greu de atins este, în special, primul ei orgasm, căci solicită stimulare insistentă, concentrare și relaxare. Și-atunci nu e nicio surpriză că, în publicația lor din 1994, *Sex in America Survey* (*Sexul în America – o cercetare*), cercetătorii de la Universitatea din Chicago au declarat că bărbații ajung la orgasm în timpul copulării mult mai des decât femeile și că trei pătrimi dintre bărbați, dar mai puțin de o treime dintre femei, au întotdeauna orgasm în timpul acesteia. Mai puțin de o treime! Asta înseamnă că, în medie, la mai mult de două din trei femei, orgasmul le este refuzat – un bun motiv să-ncepem s-ascundem cuțitele.

„Bărbatul ține de Yang.
Specificul lui Yang este acela că e ușor de stârnit.
Dar tot așa se și retrage.
Femeia ține de Yin.
Specificul lui Yin este acela că e greu de urnit.
Dar tot greu se și satură."

Maestrul taoist Wu Hsien

Ironia, amară și crudă, pare să fie încastrată în chiar procesul excitării specific fiecărui sex: aceea că femeia, atât de unică în sexualitatea ei, posedând atât clitorisul, un organ a cărui unică funcție este producerea plăcerii, cât și capacitatea de a trăi orgasme multiple în timpul unei singure ședințe de activitate sexuală, trebuie așa de des să descopere că acest vast potențial pentru extaze incandescente nu poate arde decât mocnit – o magnifică conflagrație neaprinsă pentru că nu se găsește chibritul care să-i aprindă fitilul.

Problema, spun mulți bărbați, nu e cu chibritul, ci mai degrabă cu prea multul timp necesar pentru aprinderea fitilului unei femei. Așa o fi, dar atunci se pune întrebarea: Cât de mult înseamnă prea mult? Există studii, precum acela al lui Kinsey, Masters și Johnson, care au ajuns la concluzia că, dintre femeile ai căror parteneri alocă preludiului 21 de minute sau mai mult, doar 7,7% nu reușesc să ajungă la orgasm cu regularitate. Aceasta e o schimbare de proporții geologice: de la două din trei femei incapabile să atingă climaxul, la nouă din zece care găsesc satisfacția – iar diferența aceasta se datorează unei trebi de câteva minute.

Puține, dacă nu cumva niciuna, dintre problemele lumii pot fi rezolvate acordându-le doar douăzeci de minute de atenție – și totuși aici, în complicatul peisaj sociopolitic al dormitorului, avem șansa de a ajunge la o satisfacție bilaterală. Dacă punem problema așa, în contextul sexual al păcii și egalității, mai este oare prea mult să ceri douăzeci de minute de atenție încordată, *aplicată adecvat*, mai ales dacă e vorba să-ți salvezi viața sexuală?

Alege calea cavalerului adevărat: amână-ți plăcerea. Cum scria sir Thomas Wyatt, părintele sonetului în limba engleză: „Răbdarea fi-va cântul meu."

Să călăuzești o femeie la orgasm e și entuziasmant, și eliberator. Când ea își dă drumul înaintea ta, scapi de anxietate și de presiune; te simți încurajat, împuternicit să urmărești cu încântare gratificarea care te așteaptă – un climax ce va fi cu atât mai intens, cu cât a fost amânat mai mult.

„Ador să-mi fac iubita să-și dea drumul, ador să trăiesc fiecare secvență – creșterea intensității și eliberarea valurilor de plăcere, cedarea în fața extazului, spasmul de satisfacție, pierderea momentană a sinelui. Și mă excită cu atât mai mult cu cât știu că toate astea se întâmplă datorită mie."

David, 27

Ce răsplată mai mare ar putea cere un bărbat?

2

Clitorisul ei: Motorașul ce-a putut*

ILUZIA: Clitorisul este „butonul mititel al dragostei", „mărgeluța roz", „mic cât bobul de mazăre", „un mugur", „un noduleț", „un mâner", „un zbenghi", „o pulă mică-mică".

ALUZIA: Sunt mai multe de spus despre clitoris decât ceea ce se vede la prima ochire. Mult mai multe. Nu confundați coroana cu glugă („glandul" sau „capul") cu tot clitorisul. Așa cum vom discuta mai departe, glandul e doar vârful unui aisberg, o aluzie ispititoare la nevăzutele fântâni ale plăcerii.**

---

* *The Little Engine That Could*, în original, aluzie la titlul unei cărți ilustrate pentru copii, publicată în anii 1930, în care o mică locomotivă (*engine*, în engl.), reușește să treacă un tren foarte lung peste un munte, după ce alte locomotive mai puternice refuzaseră această sarcină (*n.t.*).

** Merită amintit că în comunitățile medicale și științifice anatomia reală a clitorisului femeii este încă subiect de dezbatere. Deși există un contingent de tradiționaliști care susțin că clitorisul este alcătuit numai și numai din gland (adică din „cap"), există și o viziune mai progresistă și larg acceptată care se dezvoltă pe baza cercetărilor pionierilor Masters și Johnson, ale lui Mary Jane Sherfey și ale Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii, printre alții. În această viziune (expusă și în paginile de față), clitorisul este un sistem complex de organe și prezintă o omologie cu penisul masculin (*n.a.*).

Asemenea unei coloane grecești, clitorisul are trei componente: un cap, o vergea și o bază, care se întind în toată zona pelviană, cu structuri vizibile ce cuprind întreaga arie a vulvei, de sus de la osul pubian până jos la anus, ca și cu părți nevăzute, situate în interiorul zonei vaginale. În lucrarea de referință *A New View of a Woman's Body: A Fully Illustrated Guide* (*O viziune nouă asupra corpului feminin: un ghid complet ilustrat*), Federația Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii a identificat optsprezece structuri ale rețelei clitoridiene, unele vizibile, altele ascunse.

Cu peste opt mii de fibre nervoase, clitorisul are mai multe astfel de fibre decât orice altă parte a corpului omenesc și interacționează cu cele cincisprezece mii de fibre nervoase care deservesc toată zona pelviană. Acest vast tărâm erogen pur și simplu duduie de plăcere potențială. Natalie Algier, autoare de texte științifice, scria despre rețeaua clitoridiană: „Nervii sunt precum lupii sau păsările: de cum începe unul să urle, urlă toți." Așa că nu te mai gândi la clitoris ca la o mică umflătură, ci începe să-l gândești ca pe o rețea complexă, un dom al plăcerii, ținutul Xanadu din miezul sexualității feminine.

Pentru că exact asta este și chiar mai mult. În timpul excitării sexuale, când e irigat cu sânge, clitorisul crește în dimensiuni, întocmai ca penisul. De fapt, clitorisul se dezvoltă din același țesut embrionar ca penisul și poate fi comparat punct cu punct cu organele genitale masculine. Însă, spre deosebire de penis, împovărat cu responsabilitățile reproducerii și ale eliminării deșeurilor, clitorisul e pe de-a întregul destinat plăcerii și-i conferă femeii „o capacitate de responsivitate sexuală infinit mai mare decât a visat vreodată un bărbat" (Masters și Johnson). Conform mitologiei grecești, când Zeus și Hera s-au dus la hermafroditul Tiresias, ca să afle cine obține mai multă plăcere din sex, bărbații sau femeile, Tiresias le-a răspuns: „Dacă suma plăcerilor din dragoste ar fi zece, nouă părți ar fi ale femeilor și numai una a bărbaților."

Asemenea ieșirii în necunoscut a lui Cristofor Columb, explorările tale în rețeaua clitoridiană vor conduce la descoperirea unei lumi cu totul noi. Să știi ceva geografie e un lucru de mare preț. Pământul nu e plat; și nici clitorisul nu este butonul dragostei. Învață din hărțile de care dispui și află că fiecare călătorie e unică.

3

Gândește dincolo de limitele ei

Când bărbații vorbesc despre sex în proverbialul vestiar, ei înclină să folosească un vocabular al penetrării – adjective ca „tare" și „adânc", de exemplu. Intrăm și ne extragem: „I-am dat-o de s-a... pe ea", ca și cum plăcerea ar fi ceva adânc îngropat în pântecul femeii, o pepită ce trebuie izbită, îmbrâncită și eliberată cu ajutorul puternicei scule bărbătești.

Rareori dai de un bărbat care spune: „Am iubit-o cu subtilitatea și delicatețea unei pene" sau „I-am păscut vulva cu gingășia aripilor de fluturi" sau „Abia ce-am atins-o că și-a dat drumul rău de tot!". Și totuși un asemenea limbaj ar fi mult mai potrivit, căci cele două treimi interne ale vaginului sunt substanțial mai puțin sensibile decât treimea exterioară. Într-o serie de experimente, dr. Kinsey le-a cerut unor ginecologi, cinci la număr, să examineze organele genitale a aproape nouă sute de femei, ca să detecteze care anume sunt cele mai sensibile zone. „De fapt, părțile cele mai de dinăuntru ale pereților vaginali posedă puține terminații nervoase și sunt aproape insensibile când sunt mângâiate sau apăsate ușor." Dar, dacă sunt atinse oricât de gingaș pe clitoris, 98% dintre femei sunt conștiente de acest fapt.

Superioritatea clitorisului față de vagin în stimularea procesului de răspuns sexual feminin este suficientă pentru a deruta un bărbat și a-l face să-și pună întrebări referitoare la rostul vieții, ori măcar la cel al penisului său. Oricât de dificil ar fi, e însă important să separăm conceptul de procreare de acela de plăcere: penisul, datorită modului convenabil în care se potrivește cu vaginul, poate juca un rol crucial în cea dintâi, dar asta nu înseamnă că e în mod ideal adecvat celei din urmă.

Acest mod de abordare nu este prea popular, în primul rând pentru că contestă temeliile pe care s-a edificat concepția despre sex a societății noastre, și suscită îndoieli referitoare la valoarea copulației ca paradigmă principală pentru construirea unui model de plăcere reciprocă. De la pierderea virginității, la consumarea relației sexuale și la mult-prețuitul orgasm simultan, cultura noastră a consacrat rolul penetrării genitale drept alfa și omega al relațiilor heterosexuale. De n-ar fi așa, de ce-am insista să ne întâlnim și a doua, și a treia oară cu persoana dorită?

Ideea că importanța penetrării genitale ar putea fi mult exagerată e un hap greu de înghițit, mai ales de acei bărbați din lumea largă care-și extrag mare parte din stima de sine din capacitățile penisului lor de a stârni plăcerea unei femei. După cum vom vedea curând, în cultura noastră există o lungă istorie a „tăgăduirii clitorale", istorie ce-și are originea încă la Freud – un mod de a gândi atât de adânc inculcat în conștiința noastră colectivă, încât e mai probabil ca până și o femeie să-și pună sub semnul întrebării ori să-și reprime instinctele, reacțiile și senzațiile naturale ale propriului corp sau să-și găsească un drum fals printre acestea, decât să conteste înțelepciunea convențională ori să riște să rănească egoul masculin. Și-atunci să ne mai minunăm că, după cum susține autoarea Lou Paget, întrebarea numărul unu pe care cititoarele o pun redactorilor revistei *Cosmopolitan* este: „Ce pot face ca să am orgasm în timpul copulației?" Dau aici un răspuns simplu: „Renunțați la copulație.

Sau măcar faceți-o parte dintr-un eveniment mai amplu și nu evenimentul în sine."

Hapul nu trebuie să fie amar și, în plus, odată înghițit, poate fi incredibil de eliberator. Când știm cum să recunoaștem și să navigăm prin procesul răspunsului sexual feminin, când înțelegem rolul clitorisului în stimularea acestui proces, sexul devine o activitate mai ușoară, mai simplă și răsplătitoare – și suntem constrânși să creăm plăcere nu doar cu penisurile noastre, ci și cu mâinile și gurile noastre, cu corpurile și cu mințile noastre. Renunțând la copulație, ne deschidem pe noi înșine spre moduri noi și creative de a trăi plăcerea, moduri ce nu ne-ar apărea ca inerent masculine, dar care, la urma urmei, ne-ar permite să fim mai bărbați. Sexul nu mai este dependent de penis, astfel că de-aici înainte ne putem abandona neliniștile legate de mărime, vigoare și performanțe. Suntem liberi să iubim cu mai mult din ce suntem noi înșine, cu întregul nostru sine.

4

Orgasmul la femei: cât mai simplu!

În folclorul legat de sexualitatea feminină, se face mare tam-tam în legătură cu diferențele dintre orgasmul clitoridian, cel produs prin stimularea punctului G, cel mixt și cel vaginal. Adeseori, orgasmul clitoridian este criticat ca fiind rapid și ușurel, pe când celelalte sunt considerate cumva mai serioase și mai substanțiale. Dar o frunzărire rapidă a cunoștințelor anatomice revelează că toate orgasmele sunt clitoridiene. Clitorisul este epicentrul sexual, o centrală orgasmatică pe unde nicio senzație nu trece neobservată. Natalie Angier scria despre infamul punct G, aria de țesut mătăsos aflat chiar înăuntrul zonei vaginale: „Rădăcinile clitorisului pătrund adânc, la urma urmei, și e foarte probabil să fie excitate prin agitarea lor din interior. Cu alte cuvinte, punctul G s-ar putea să nu fie nimic altceva decât partea dorsală a clitorisului."

Cât despre orgasmele vaginale și despre gemetele de plăcere care acompaniază adeseori penetrarea, îmi pare rău că trebuie să vă tai macaroana, domnilor: deși ne place să credem că aceste senzații de extaz răvășitor sunt extrase din adâncurile vaginului numai prin forța și amplitudinea formidabilelor noastre împunsături, ele sunt, de fapt, „cauzate de presiunea aplicată asupra acelor părți ale clitorisului

care înconjoară despicătura vaginală" sau, cum le numește autoarea Rebecca Chalker, asupra „cătușelor clitoridiene".

Când această zonă extrem de sensibilă este excitată și irigată abundent de sânge, la intrarea în vagin se formează un arc de forma unei potcoave, care fricționează și apasă asupra penisului masculului, jucând un rol central în stimularea orgasmului masculin. Așadar, într-un fel, atât stimularea orgasmului feminin, *cât și* a celui masculin depind de clitoris.

Iar dacă ești vreun Toma Necredinciosul, care nu se poate debarasa încă de atașamentul pentru vagin, ia în considerare estimările că una din cinci mii de femei suferă de o neobișnuită disfuncție congenitală numită agenezie vaginală, care face ca pur și simplu să se nască *fără* vagin, cu toate că organele genitale externe, inclusiv labiile mari și cele mici, sunt dezvoltate normal. În ciuda faptului că acestor femei le este adesea imposibil să rămână însărcinate fără operații sau terapie medicală intensivă, ele sunt *capabile să experimenteze plăcerea sexuală și să aibă orgasme*, pentru că, deși le lipsește vaginul, au un clitoris cu totul funcțional. Din păcate, nu același lucru se poate spune despre femeile care au fost supuse brutalităților implicate de clitoridectomie. Această dureroasă procedură mutilatoare, numită uneori și circumcizie feminină, se mai practică și azi în unele culturi și aproape de fiecare dată lasă femeia desfigurată, traumatizată și lipsită pe vecie de clitoris și de orice șansă a jubilării sexuale.

Aceste două exemple demonstrează că, în ciuda celor care încă mai susțin cu tărie ideea că orgasmul vaginal și cel datorat punctului G sunt experiențe orgasmice decelabile unul de altul, clitorisul este în mod cert „pornirea" sau catalizatorul răspunsului sexual. Deși experiența unui orgasm clitoridian în lipsa vaginului este posibilă, e aproape imposibilă experimentarea orgasmului vaginal sau a celui datorat punctului G în absența clitorisului.

Așadar, atunci când cumpănim asupra diferitelor noțiuni și tipologii care se aplică orgasmului feminin și care ne sunt adesea

vânturate prin fața ochilor, putem simplifica această chestiune folosindu-ne de „briciul lui Occam", principiul propus de filosoful medieval William de Occam și așezat la temelia oricărei modelizări științifice și a oricărei construcții teoretice: *Entia non sunt multiplicanda necessitatem*. În traducere: „Nu e recomandat a se face mai multe supoziții decât sunt absolut necesare."

Când speculăm asupra naturii unui fenomen dat (cum ar fi orgasmul feminin), acest principiu ne somează să eliminăm conceptele, variabilele și constructele care nu folosesc la explicarea fenomenului. În acest fel, reducem inconsistențele, ambiguitățile și redundanțele, precum și probabilitatea de a greși.

Prin urmare, nu e nevoie să ne sfădim din pricina semnificațiilor atunci când vine vorba despre identificarea tipurilor de orgasme. Clitorisul le include pe toate. Ne-am folosi mult mai bine limba dacă am produce cu ea orgasme, decât să ne pierdem vremea căutându-le nume.

5

Limba e mai ascuțită decât sabia

Multe studii au demonstrat că femeile ale căror amanți le-au aplicat acestora o stimulare clitoridiană directă în timpul activităților sexuale sunt mai predispuse să ajungă la climax. Dar, din pricina localizării clitorisului, cele mai multe poziții sexuale – mai ales cea a misionarului – nu-l stimulează adecvat. Shere Hite concluziona: „Actul sexual produce eficient orgasmul masculin, dar e ineficient pentru orgasmul feminin."

Dacă ar fi să pictezi un peisaj în acuarele subtile și rafinate, ai folosi o pensulă moale și flexibilă sau un rol butucănos și țeapăn? Orgasmul unei femei este complex și deseori eluziv. Mulți bărbați nu pot să-și controleze penisurile cu destulă precizie încât să conducă adecvat femeia prin fazele excitării. Să faci dragoste folosindu-te de penis e ca și cum ai încerca să scrii caligrafic folosind un marker.

Pe de altă parte, limba se află sub controlul nostru direct, nefiind supusă constrângerilor legate de timp, și poate fi manevrată cu precizie chirurgicală. Spre deosebire de penis, ea este eficace și când e tare, și când e moale – și niciodată nu se încinge prea tare. Când își folosește limba, un bărbat n-are de ce să-și facă griji că obosește

și nici nu trebuie să-și bată capul cu ejacularea precoce ori cu vreo disfuncție erectilă. Nu trebuie decât să se relaxeze și să se bucure de actul dăruirii.

În *Sexul: Un ghid al bărbatului*, autorii concluzionează: „Una dintre cele mai serioase revelații din sondajul celor de la *Men's Health* este numărul bărbaților care spun că sexul oral e cel mai bun mod de a-și face partenera să înnebunească. Iar și iar, i-am auzit spunând: «Sexul oral e singura metodă care o duce pe nevastă-mea fără greș la orgasm» sau «Dacă bărbatul știe să performeze sexul oral la nivelul cel mai înalt, atunci femeia va ajunge la orgasm de fiecare dată»."

Limba, o formațiune de mușchi și nervi ținuți laolaltă de o membrană acoperită de mii de papile gustative, este cel mai versatil organ al nostru. E singurul mușchi din tot corpul care nu este atașat la ambele capete. Cu el, putem atinge, gusta și linge. Limba este un instrument care ne permite să vorbim diverse limbi, cea mai de căpătâi dintre toate fiind limba dragostei.

Dar să ai instrumentul potrivit nu e decât începutul. Trebuie să mai știi și cum să-l folosești. Multe femei se plâng cu mâhnire de tehnicile orale ale bărbaților: de lipsa presiunii constante și ritmice; de duritatea lor; de buluceala nebună direct la clitoris. Cum scriau Strunk și White în *Elementele de stil*: „Nu supralicitați... o singură supralicitare, oriunde și oricum ar apărea, strică întregul."

Din păcate, multe femei se plâng și de atitudinile bărbaților față de cunilingus: îngrețoșați și ezitanți; prea pofticioși, nerăbdători, mânioși chiar. Și mulți bărbați nu duc la bun-sfârșit ce-au început. În *The Hite Report on Male Sexuality* (*Raportul Hite despre sexualitatea masculină*), autoarea observă că, deși cunilingusul le place multor bărbați, numai o foarte mică parte dintre ei îl continuă până când femeia atinge orgasmul.

Cei mai mulți consideră cunilingusul o componentă a preludiului, un aperitiv servit înainte de meniul principal al copulației. Dar, după cum spune autoarea Paula Kamen: „Într-un studiu efectuat asupra femeilor cunoscătoare și experimentate în materie de sex și care folosesc vibratorul, s-a constatat că sexul oral este cel mai obișnuit tip de stimulare: des ori de fiecare dată, acesta le declanșează un orgasm."

Așadar, poate că trebuie să găsim un alt cuvânt în locul „preludiului" pentru a clasifica adecvat și pentru a aprecia cum se cuvine importanța cunilingusului. Avem nevoie de o categorie mai cuprinzătoare și incluzivă. Kamen citează un articol dintr-un număr din 1996 al revistei *Mademoiselle*, a cărui autoare, Valerie Frankel, folosește termenul „extromisiune"* pentru a descrie acele atât de importante activități nongenitale care deseori intră la rubrica „Preludiu": „Femeile anilor 1990 nu sunt niște mironosițe virgine. Am tot avut raporturi sexuale, multe, dar ni se pare că excopulația le dă clasă."

Indiferent cum l-am categorisi, trebuie să înțelegem cunilingusul ca pe un proces integral care transportă o femeie prin toate etapele răspunsului sexual. Mai încolo, în partea a doua, cunilingusului i se va spune „ludiu" – miezul din „procesul jocului" –, iar preludiul se va referi doar la activitățile anterioare primului „sărut genital".

Să faci cunilingus expert presupune să înveți tehnicile adecvate (citind cărți precum aceasta și experimentând pe cont propriu), iar apoi să le aplici constant în timp, într-o manieră atentă, răbdătoare și drăgăstoasă; dar, și mai important, presupune să respecți, să împărtășești și să participi cu totul la intimitatea erotică a momentului.

„Din punct de vedere anatomic, penisul este foarte greșit dispus, când e vorba să le faci pe femei *să vină*. Ar fi mai bine dacă bărbații

---

* *Outercourse*, în original, derivat de la *intercourse*, termenul ce desemnează raportul sexual genital (*n.t.*).

ar lăsa penisul în pace, ar înceta să caute mulțumirea acelor fibre nervoase nedezvoltate și s-ar concentra în schimb să învețe cum să aibă orgasm prin limba lor." (Tisdale)

Pare caraghios, dar, într-un anumit sens, chiar putem avea orgasm prin intermediul limbilor noastre. Asta nu înseamnă că limba e un înlocuitor al penisului; dacă este ceva, atunci e o adăugire, o îmbunătățire, o extensie. Bărbații glumesc adesea pe tema celor două capete ale lor, cel mare și cel mic, și a faptului că între ele se duce deseori o bătălie. Totuși, în timpul cunilingusului, dacă trăiești momentul și te lași luat de val, ajungi într-un teritoriu unde ambele tale capete se unesc, într-un proces de excitare sincron cu al femeii. Devii una cu tine și cu ea.

6

Zeița din ea

Imaginează-ți o lume în care orgasmul femeii, ca și cel al bărbatului, este parte necesară și crucială a procesului reproducător: o lume în care ființele umane nu se pot reproduce decât dacă și bărbatul, și femeia trăiesc experiența orgasmului în momentul inseminării. În această lume stranie, bărbații sunt aleși ca parteneri nu pe baza îndemânării cu care mânuiesc o lance și nici pentru că arată bine în frac, ci pe baza abilității lor de a duce o femeie la climax; numai acei bărbați care sunt în stare să trăiască plăcerea lor proprie ca parte a plăcerii femeii s-ar afla în poziția de a fi acceptați de societate. Ceilalți ar fi ostracizați, alungați, marginalizați.

Sună straniu, ca ingredientele unui roman de Margaret Atwood sau ca un episod interzis minorilor din serialul *Zona crepusculară*, dar, de fapt, până în secolul al XVIII-lea, savanții, medicii și filosofii credeau că orgasmul feminin e o componentă integrantă a reproducerii. Natalie Angier observa: „Anticii nu vedeau nicio diferență între capacitatea bărbaților și a femeilor de a simți plăcere sexuală și necesitatea orgasmului feminin în vederea concepției. Galenus* a proclamat că o femeie nu poate rămâne gravidă decât dacă are orgasm."

* Claudius Galenus (129-cca. 200 d.H.), medic și savant roman de origine elină (*n.t.*).

Acest mod „neștiințific" de a gândi a luat naștere cu mii de ani în urmă, într-o eră de dinaintea patriarhilor, o era a matriarhelor și a cultului zeiței, când societăți întregi se-nchinau în fața sexualității femeii ca forță generatoare de viață și o celebrau prin complicate ritualuri sexuale, care aveau loc în temple și implicau o risipă de costume, tămâie, poezie, muzică, festinuri și vin.

Înclinăm să luăm ca de la sine înțeles faptul că societățile noastre definesc o partidă de sex drept un proces liniar care începe cu preludiul, continuă cu penetrarea vaginală și se încheie cu orgasmul bărbatului. Iar datorită rolului său în actul procreării, orgasmul masculin – sau ejacularea – e consacrat prin definiția pe care o dăm noi sexului. Orgasmul masculin indică deznodământul actului sexual, indiferent în ce moment al răspunsului sexual s-ar afla femeia și în ciuda capacității ei înnăscute de a trăi experiența orgasmelor multiple. Orgasmul masculin este evenimentul semnificativ care definește și ce vine înaintea lui, și ce se petrece după el. Orgasmul masculin e indispensabil și extrem de prețuit de societate; nu și cel al femeii.

Ce s-a întâmplat? Chiar și la sfârșitul secolului al XVII-lea, știința și societatea erau convinse de validitatea teoriei „sexului unic", adică de „adevărul" că organele genitale ale femeii și ale bărbatului sunt similare și funcționează în același fel pentru a produce orgasmul. Cât timp a domnit această concepție, capacitatea femeii de a simți plăcere a fost înțeleasă, chiar dacă nu și respectată tot timpul.

După cum spune Rebecca Chalker, autoarea pătrunzătorului volum *The Clitoral Truth* (*Adevărul clitoral*), pe măsură ce civilizația occidentală (și nemulțumirea femeilor) a străbătut secolele al XVIII-lea și al XIX-lea, „sexualitatea femeii a fost înțeleasă ca foarte diferită de cea a bărbatului – adică tot mai slabă, castă și lipsită de pasiuni"

Chalker continuă: „Anatomiștii au început să atribuie anumite părți ale clitorisului sistemului reproducător sau celui urinar." Ilustrațiile medicale au devenit tot mai simpliste, lăsând nenumite unele părți ale clitorisului. În epoca victoriană, orgasmul, acceptat

anterior ca o componentă firească a repertoriului sexual feminin, a fost perceput ca nenecesar, improbabil și poate chiar nesănătos pentru femei."

În chiar primul paragraf al eseului său „The Functions and Disorders of the Reproductive Organs" („Funcțiile și disfuncțiile organelor reproducătoare"), binecunoscutul medic victorian William Acton afirma: „Aș spune că majoritatea femeilor (din fericire pentru societate) nu sunt prea tulburate de vreun fel de simțăminte sexuale. Ceea ce bărbaților li se întâmplă în mod obișnuit, femeilor li se întâmplă doar ca excepție."

Iar apoi, ca și cum clitorisul n-ar fi avut și așa destule probleme, iată că a apărut Psihanalistul cu Ditamai Trabucul (uneori, indiferent de mărimea lui, un trabuc nu e de fapt decât un trabuc)...

7

Ferește-te de Freud!

Sigmund Freud și-a făcut un renume din demonizarea clitorisului și din construirea unei viziuni ridicole asupra sexualității femeii. Freud a promulgat ideea că clitorisul ar fi o sursă nematurizată a plăcerii sexuale, o simplă rampă de lansare pentru mult mai „maturul" orgasm vaginal, care, bineînțeles, nu se poate obține decât prin intermediul copulației. Insidios în mod special este faptul că, la vremea când își emitea postulatele, Freud înțelegea foarte limpede rolul anatomic al clitorisului, dar a ales să-și promoveze propriile idei asupra sexualității feminine în pofida cunoașterii științifice a zilei.

„Odată cu trecerea la feminitate, clitorisul ar trebui, complet sau parțial, să își transfere senzitivitatea și, deci, importanța către vagin."
Sigmund Freud, *Noi conferințe introductive în psihanaliză*

Freud a pus clitorisul în umbră, orientând atenția spre vagin și caracterizând orgasmele clitoridiene drept „infantile". Potrivit lui Freud, femeile adulte trebuiau să depășească nevoia lor de orgasm clitoridian și să dezvolte o dorință de penetrare; la urma urmei, nu

asta face penisul? Nu penetrează? Masturbarea la femei era criticată pentru că producea dependențe clitorale; iar cunilingusul era *verboten* (interzis, în lb. germană). În viziunea lui Freud, nu exista alternativă: dacă o femeie nu este satisfăcută prin sexul penetrativ, atunci ceva nu e în regulă cu ea. Dr. Thomas Lowry comenta în eseul său, „The Cultural Psychology of the Clitoris" („Psihologia culturală a clitorisului"): „Ideea a apărut în mintea lui Freud în 1910 fără nicio fărâmă de certificare științifică și probabil că a provocat mai multe îngrijorări inutile decât orice altă noțiune din psihologie."

Or, cum la vremea aceea era bine știut faptul că terminațiile nervoase senzoriale ce contribuie la răspunsul sexual se află la suprafața zonei genitale a femeii, viziunea lui Freud nu se întemeia pe cunoștințe fiziologice sau pe o înțelegere a anatomiei, ci mai degrabă pe o concepție despre sexualitatea umană care ranforsa modelul penetrativ și reproductiv. De aici, sexualitatea femeii a fost privită ca o variantă a celei masculine. Din acel moment, totul a luat-o la vale.

„Demiterea sumară a clitorisului din poziția de punct focal al senzațiilor sexuale feminine pe care a executat-o Freud a avut un efect atomar asupra modului în care medicii și psihologii au înțeles sexualitatea feminină. Pe aproape tot parcursul veacului al XX-lea, s-ar zice că extinsa anatomie genitală a femeilor și chiar și explozivul mic gland s-au evaporat. Amintirea clitorisului s-a pierdut treptat până când a devenit o nonentitate anatomică" (Chalker).

Ehei, de-ar fi avut Freud, care spunea el însuși că „anatomia e destin", „simțul clitorisului" ca să înțeleagă că acest organ puternic se va ridica în cele din urmă din scrumul mult-tămâiatului său trabuc. Ca să fim cinstiți cu Freud, trebuie spus că, pe măsură ce s-a apropiat de sfârșitul vieții sale, și-a dat seama de înțelegerea incompletă a sexualității feminine, declarând: „Dacă vreți să știți mai multe despre feminitate, trebuie să cercetați propria voastră experiență sau pe poeți sau să așteptați până când știința vă va putea da informații mai aprofundate și mai coerente."

Azi, înțelegerea și valorizarea importanței clitorisului și a stimulării sale datorează mult strădaniilor încăpățânate ale acelor indivizi pasionați care au hărțuit cunoașterea oficială și au purtat bătălii împotriva acesteia de-a lungul revoluției sexuale a anilor 1950, 1960 și 1970: personalități marcante precum dr. Alfred Kinsey, Masters și Johnson, Shere Hite, Betty Dodson, ca și unele mai puțin cunoscute, dar la fel de importante, precum dr. Mary Jane Sherfey, prima care a emis ideea că clitorisul e un sistem solid de organe.

Însă cunoașterea nu este cu adevărat puternică decât atunci când e răspândită și pusă în practică. Bărbații trebuie să-și acorde timpul necesar pentru a învăța ceea ce majoritatea femeilor știu într-un fel intuitiv despre corpul lor – a învăța cum să le asculte și cum să le simtă –, iar sexul are nevoie de o redefinire ca activitate ce cuprinde o largă varietate de acțiuni senzoriale și erotice, inclusiv copulația genitală, dar în niciun caz nu se limitează la aceasta.

Atât în teorie, cât și în practică, orice definiție a sexului trebuie, înainte de toate, să includă un solid element de respect. Conform jurnalistei Paula Kamen, autoare a unui studiu despre atitudinea față de sex, intitulat *Cum vrea ea*: „Cunilingusul este actul ce reflectă cel mai limpede puterea tot mai mare pe care o au femeile atât în relațiile lor sexuale, cât și în societate. Această practică depinde de recunoașterea și respectul față de puterea lor, venite atât din partea bărbaților, cât și a femeilor."

În *Cradle of Erotica* (*Începuturile erotismului*) de A. Edwardes și R.E.L. Masters, este pomenită printre altele împărăteasa Wu Hu, din dinastia chineză Tang, care știa că sexul și puterea sunt strâns legate, astfel că a dat un decret prin care stipula că oficialii guvernamentali și demnitarii ce-o vizitau trebuiau să-i prezinte omagii alteței sale imperiale printr-o partidă de cunilingus. Nu e glumă. Picturi străvechi o înfățișează pe frumoasa și puternica împărăteasă în picioare, ținându-și caftanul bogat ornat desfăcut, în vreme ce

un mare nobil sau diplomat e reprezentat îngenuncheat înaintea ei, lipindu-și buzele și limba de augustul ei munte pubian.

Ei bine, duse sunt vremile regilor și reginelor și-a decretelor regale, dar înăuntrul multor femei moderne stă o împărătească Wu Hu care tânjește să fie omagiată de nobilul ei cavaler.

„Mă excit atât de tare când soțul meu îmi face cunilingus... El e complet concentrat la mine, eu sunt centrul atenției sale și simt că mă iubește cu adevărat, fiecare parte din mine și pe toate împreună." Kelly, 32

8

Ce preț are un nume?

Hai să fim cinstiți! Majoritatea bărbaților pot identifica mai ușor ce se află sub capota unei mașini decât ce stă sub gluga clitorisului. Această „confuzie genitală" se datorează faptului că părți ale rețelei clitoridiene nu se văd cu ochiul liber. Chiar dacă și organele genitale masculine, și cele feminine se formează din același material embrionar și evoluează în timpul gestației într-o manieră asemănătoare, penisul se dezvoltă în exterior, pe când mare parte a clitorisului se dezvoltă în interior. (Un fapt interesant. Oliver Wendell Holmes remarca faptul că organele genitale feminine sunt pur și simplu cele masculine întoarse înăuntru. Dimpotrivă, știința modernă ne învață că masculul e o femelă modificată, care se diferențiază pe parcursul primului trimestru al sarcinii. Așa că, de fapt, organele genitale masculine sunt o imagine în oglindă a celor ale femelei și nu invers.)

„Vagin sau vulvă: aceasta-i întrebarea"

Părțile vizibile ale organelor genitale feminine sunt conținute de vulvă sau, cum i se spune în mod obișnuit, dar greșit, de vagin. Există tendința generală de a se folosi termenul „vagin" pentru descrierea a

„tot ce-i acolo jos", dar intrarea în vagin, cunoscută și sub numele de „introitus", este numai o parte a cuprinderii impresionante a vulvei și, în mod cert, nu cea mai importantă când vine vorba de stimulare și de procesul excitării.

Etimologic vorbind, termenul de „vagin" provine din cuvântul latinesc ce desemna un tesac sau teaca unei săbii, întărind astfel legătura sa cu penisul și dependența de penetrare sau de inserție în sens larg – care poate să indice procesul reproductiv, dar în mod cert nu și pe acela al plăcerii.

Ce preț are un nume? Cum spune Shakespeare: „Trandafirul, oricum i-ai spune, tot așa-și împarte mireasma dulce."* Dar terminologia științifică nu e nici pe departe aceeași cu limbajul iubirii; „cunilingus", „vulvă", „introitus vaginal" s-ar putea să nu fie primele cuvinte care ne vin imediat în minte. Dar aceștia sunt termenii corecți, pentru că au precizie științifică și descriu adecvat ceea ce denumesc. Iar să cunoști termenii corecți e un foarte bun punct de pornire pentru înțelegerea procesului de răspuns sexual și, în cele din urmă, pentru dezvoltarea unui lexicon erotic care să fie unic și grăitor anume pentru spiritul relației în care te afli.

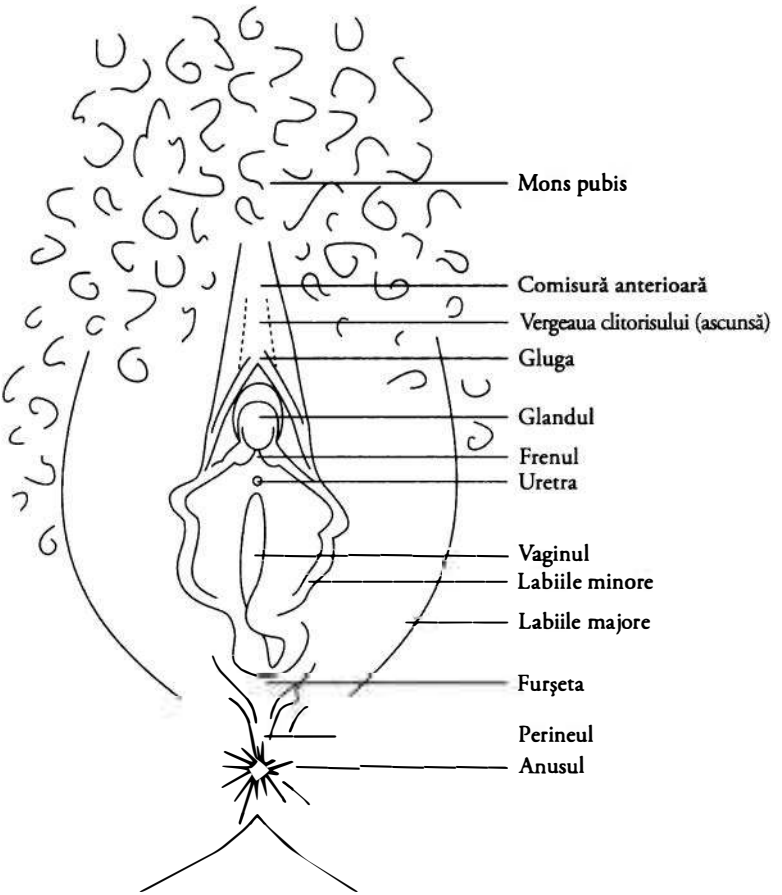
Vorbind despre *The Vagina Monologues* (*Monologurile vaginului*), autoarea și activista Eve Ensler a descris procesul gândirii care a dus-o la folosirea cuvântului „vagin" atât în titlu, cât și în cuprinsul operei sale:

> „Îl folosesc pentru că încă nu ne-am acomodat cu un cuvânt mai cuprinzător, care să descrie întreaga zonă și toate părțile sale... «Vulvă» e un cuvânt bun; vorbește mai precis, dar cred că nu multora dintre noi le este clar ce anume include vulva."

---

* *Romeo și Julieta*, actul II, scena a doua, traducere de Virgil Teodorescu. Aici, ca și pentru titlul capitolului, am folosit ediția William Shakespeare, *Opere complete*, vol. 3, Editura Univers, 1984 (*n.t.*).

Vedere exterioară a vulvei



Doamna Ensler are dreptate: termenul „vulvă" este mult mai specific și incluziv, mai ales când e folosit la descrierea părților vizibile ale clitorisului. Deși vaginul joacă un rol foarte activ în procesul reproductiv, el e secundar față de clitoris în procesul plăcerii; folosirea termenului-valiză „vagin" pentru descrierea organelor genitale ale unei femei promovează de fapt o înțelegere eronată a anatomiei feminine, poate chiar mai mult decât expresia generică „acolo jos".

Așa că, „vulvă“ să fie – în interesul acurateței, ca și în speranța promovării unei familiarizări sporite cu termenul. Cuvintele pe care alegi să le folosești în alcovul tău sunt treaba ta; treaba acestei cărți este să-ți furnizeze informații acurate.

9

Uite-o...: anatomie sexuală feminină. Partea întâi

Vulva și părțile externe ale clitorisului*

Începând cu părțile vizibile ale rețelei clitorale, hai să privim mai de-aproape ce se află de fapt „acolo jos".

Mons pubis. Începem călătoria noastră din nord, de la *mons pubis*, cunoscut și sub numele de *mons veneris* (muntele Venerei), botezat astfel după numele zeiței dragostei la romani. *Mons pubis* e o pernă groasă de țesut adipos, acoperită de părul pubian, căreia i se mai spune uneori și colina iubirii, datorită formei sale ca de colină moale ce acoperă osul pubis.

* Deși există o pletoră de documente despre anatomia sexuală feminină, ca și despre procesul răspunsului sexual feminin, ne întemeiem trecerea în revistă a acestor arii pe lucrarea de pionierat a Federației Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii (FCFSF) și pe cartea lor foarte informată *O viziune nouă asupra corpului femeii*. Bazându-se pe ani de cercetare și pe autoexaminare, FCFSF a redefinit o mare parte din ceea ce anterior era considerat adevărat despre natura sexualității feminine (*n.a.*).

Un lucru interesant este că părul pubian are funcția de a capta și reține miresme ce-și au originea în emanațiile glandelor din zona pubiană, fiind și o sursă de excitare. Într-o scrisoare către Josephine, Napoleon scria: „O mie de săruturi pe gâtul tău, pe sânii tăi și acolo jos, mult mai jos, în acea pădure neagră pe care o iubesc atâta."

Labiile majore. Apucând-o spre sudul muntelui Venerei, dăm mai întâi peste locul de unde încep labiile majore (buzele sau labiile mari). Părțile exterioare ale labiilor mari, cărora li se mai spune și buze externe, sunt bine împădurite cu păr, în vreme ce părțile lor interne sunt mătăsoase, iar de-a lungul lor se aliniază glande sebacee și sudoripare. Sub epiderma labiilor mari, se află o rețea de țesut erectil care, în timpul excitării, se umple de sânge. Buzele externe sunt asemănătoare scrotului masculin, ambele dezvoltându-se din același țesut embrionar. Deși sensibile la atingeri, buzele externe nu sunt nici pe departe la fel de sensibile ca și labiile minore (labiile sau buzele mici) sau ca alte părți ale rețelei clitorale, precum capul sau vergeaua.

Comisura anterioară. Buzele externe marchează o zonă de unde încep părțile vizibile ale clitorisului. Această zonă extrem de sensibilă, situată chiar deasupra capului clitoridian, se numește comisură anterioară. Din acest punct începe protuberanța vergelei clitoridiene – o parte nevăzută, dar esențială a clitorisului.

Labiile minore. Îmbrățișate de labiile majore, se află labiile minore (buzele mici), deși mulți susțin că ar fi mult mai potrivit să ne referim la cele două seturi de labii ca externe și interne, decât ca mari și mici, de vreme ce labiile interioare ies uneori în afară și depășesc labiile exterioare. Fapt interesant, labiile interne erau cunoscute în vechime ca „nymphae", după numele nimfelor din Grecia antică,

recunoscute pentru libidoul lor irepresibil, numele lor aflându-se și la originea termenului de nimfomanie.

Buzele interioare cuprind și împrejmuiesc glandul clitoral (capul), deschizătura uretrală și introitusul (intrarea) vaginal. La fel ca părțile interioare ale labiilor majore, aceste buze mai mici și mai interioare sunt lipsite de păr, dar dispun de straturi de foliculi sebacei care, la pipăit și la vedere, par niște umflături minuscule. Dens inervate, buzele interne sunt foarte sensibile și joacă un rol important în procesul excitării.

Buzele mici sunt remarcabil de diverse în mărime și aspect. De la o femeie la alta și deseori la aceeași femeie, nu există două labii la fel. Unele sunt înguste, altele largi, altele sunt orientate spre interior, altele ies spre exterior ca niște pâlnii. Uneori textura lor e mătăsoasă și lucioasă, alteori – încrețită și vălurită. În timpul procesului de excitare, buzele interioare își schimbă culoarea, de la un roz-pastel la nuanțe mai închise, se umflă și expandează în dimensiuni pe măsură ce se umplu de sânge.

Unii antropologi speculează că folosirea rujului de către femei își are originea în dorința lor de a face ca buzele vizibile din partea de sus a corpului să semene cu buzele interne de jos – un semnal pentru sexul opus că sunt pregătite sexual.

Gluga. Marginile exterioare ale buzelor interioare se întâlnesc exact deasupra sensibilului cap clitoral, pentru a forma o binecunoscută glugă protectoare (care prezintă analogii cu frenul penian cunoscut și sub numele de prepuț). Fricțiunea ce se creează atunci când gluga clitorisului se freacă de cap e o sursă puternică de stimulare și plăcere. Gluga mai are și rolul de a proteja capul de suprastimulare – imediat înainte de eliberarea orgasmică, tocmai între pliurile glugii caută glandul refugiu.

Frenul*. Sub cap, marginile interioare ale labiilor minore se întâlnesc și formează frenul, o mică întindere de piele mătăsoasă și sensibilă, cunoscută și cu numele de frâu. La fel ca buzele interioare, această zonă e bogat inervată, fiind extrem de sensibilă la atingeri.

Furșeta. Marginile de jos ale buzelor se întâlnesc la intrarea vaginală, într-o zonă numită furșetă. În timp ce comisura anterioară marchează partea de sus a clitorisului vizibil, furșeta delimitează partea lui de jos.

Glandul clitoral (capul). Protejat de gluga pe care o formează buzele interioare, capul e diamantul coroanei ce stă deasupra nevăzutei vergele și a crurei (rădăcinile clitorisului). Având aproximativ opt mii de terminații nervoase, adică de două ori mai multe decât glandul penian și mai numeroase decât oricare altă parte a corpului omenesc, capul e partea vizibilă a clitorisului femeii și adesea i se spune „butonul dragostei“ Expresia nu e greșită; dar țineți minte că se referă doar la o parte a clitorisului: capul.

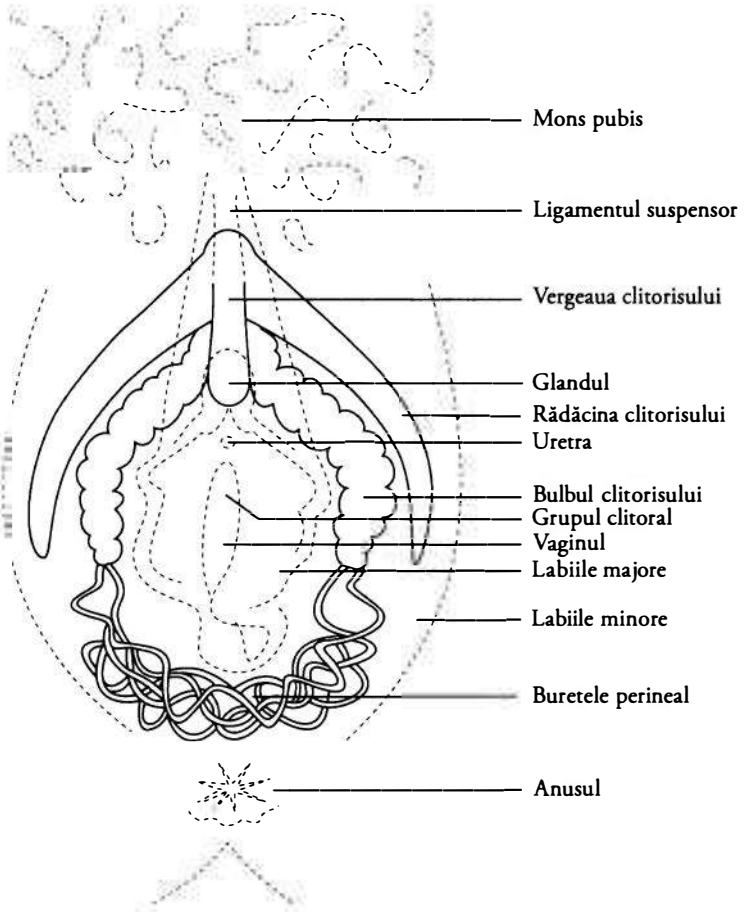
Una dintre cele mai mari greșeli pe care o poate face un amant este să subestimeze sensibilitatea capului clitoral. De fapt, la apogeul excitării sexuale, capul clitoral devine atât de sensibil, încât, cu un pic de ajutor de la ligamentul suspensor (o parte nevăzută a clitorisului), se retrage sub glugă și, în momentul climaxului, deseori e ascuns.

Unele glanduri sunt mari, altele sunt mici. Mărimea variază foarte mult, așa cum se întâmplă și în cazul penisului masculin. Dar, indiferent de mărime și de formă, toate conțin același număr de terminații nervoase, astfel încât dimensiunile clitorisului nu au niciun impact asupra sensibilității unei femei.

---

* *Frenulum*, în original. Ca și mai departe, în cazul *furșetei* (*fourchette*, în original) urmez sugestiile *Dicționarului englez-român de medicină și biologie*, Corneliu Năstase et al., Editura Nasticor, Iași, 2004 (*n.t.*).

Vedere interioară a vulvei



În privința etimologiei cuvântului „clitoris", există o oarecare dispută. Unii cred că derivă din grecescul *kleitoriazein*, care înseamnă „a atinge sau a zgândări într-un mod lasciv; a fi atras de plăceri". Alții spun că grecescul *kleitoris* însemna inițial „divin asemenea zeiței". Într-un fel, ambele semnificații sunt întemeiate.

Perineul. Este o mică întindere de piele situată chiar deasupra anusului și dedesubtul intrării vaginale (căreia i se spune familiar

„nui“*, pentru că „nu-i nici una, nu-i nici alta“). Sub epiderma perineului, se află o rețea de vase sangvine și de țesuturi care, în timpul excitării, acumulează sânge și devin extrem de sensibile. Pe parcursul cercetării sale, dr. Kinsey observa că perineul este „foarte sensibil la atingeri, iar stimularea tactilă a acestei zone poate produce destulă excitare erotică“. Atunci când vă faceți planurile de vacanță pe clitoral, faceți tot posibilul să vizitați și acest sudic punct fierbinte.

* *Taint*, în original – „*t'ain't one or the other*“ (*n.t.*).

10

...nu-i!: anatomie sexuală feminină. Partea a doua

Părțile interne ale clitorisului

Când vorbim de organele genitale feminine și de părțile ascunse ale clitorisului, până să ajungi să crezi, trebuie să vezi. Trebuie să te bizui pe toate simțurile tale, mai ales pe pipăit. În *O viziune nouă asupra corpului femeii*, cartea publicată de Centrul Feminist pentru Sănătatea Femeii, sunt indicate optsprezece părți ale rețelei clitorale – multe dintre ele nu se văd, dar pot fi simțite și contribuie la experimentarea senzațiilor. Hai să vedem părțile interne ale clitorisului:

Corpul clitoridian. Atașată de gland și intrând până imediat sub epidermă, vergeaua clitoridiană poate fi percepută cu ușurință prin pipăire, mai ales atunci când e excitată și irigată de sânge. O scurtă țeavă moale, vergeaua e alcătuită dintr-un țesut erectil spongios extrem de receptiv de senzații. Vergeaua se întinde cam 1,8 centimetri de la nordul capului spre *mons pubis*, înainte să se bifurce și să se dividă ca un iadeș în două *crura* (sau rădăcini) subțiri, care apoi se

întind în jos de-a lungul buzelor interioare și împrejmuiesc cei doi bulbi gemeni de țesut erectil, cunoscuți drept bulbi clitorali.

Dacă ai observat vreodată că, la apogeul excitării, glandul clitoral pare să se retragă și să dispară sub gluga protectoare, asta se datorează faptului că ligamentul suspensor – fixat cu un capăt de gland și cu celălalt de ovare – este întins, provocând astfel retragerea capului.

În plus, clitorisul are straturi de mușchi, numiți îndeobște mușchi vaginali sau mușchi pelvieni de bază. Există și un mușchi bulbocavernos de formă ovală, care se întinde între buzele interne și bulbii clitorisului. Acest mușchi e întrețesut cu mușchiul care încercuiește anusul – ceea ce explică, parțial, de ce produce excitație stimularea anală – și deci e parte a rețelei clitorale.

Sub toate acestea se află un strat plat și larg de mușchi, numit pubococcigian, prescurtat PC. Mușchiul PC este cunoscut și ca mușchiul Kegel, după numele medicului Arnold Kegel, care a observat că acest mușchi se contractă în timpul orgasmului. Ca urmare, Kegel a elaborat o serie de exerciții menite să întărească mușchii pelvieni și să încingă plăcerea pentru ambii parteneri. De aici a apărut și titulatura „kegel" aplicată acestor exerciții. Atât la bărbați, cât și la femei, mușchiul PC este ușor de identificat, el fiind cel care ne permite să întrerupem fluxul de urină la micționare.

11

Evită logica „punctului G“

Haide să vorbim despre felul cum putem îndepărta o pată. Mai precis, un punct. Cel numit G. Începând de la deschiderea uretrală și întinzându-se cam cinci centimetri în adâncimea vezicii urinare, se găsește uretra, al cărei cel mai important rol este eliminarea urinei. Împrejurul uretrei, e dispus un inel de țesut spongios, cunoscut cu numele de corpus spongiosum, care este puternic irigat de sânge în timpul excitării și care protejează uretra de fricțiunile din timpul penetrării. Această zonă de țesut spongios e cunoscută și sub numele de punct G, fiind botezată astfel în 1944, de către doctorul Ernst Grafenberg, care a descris-o drept „zonă de senzații erotice... situată de-a lungul suprafeței suburetrale a peretelui vaginal anterior“. În termeni comuni, așa cum observă dr. Kinsey: „Majoritatea acelor femei care au observat vreun răspuns au zona de sensibilitate restrânsă la un anumit punct, situat, în cele mai multe cazuri, în plafonul vaginului, imediat dincolo de intrarea vaginală.“ În ciuda publicității de care s-a bucurat, punctul G, cum am spus și înainte, e posibil să nu fie altceva decât rădăcina clitorisului intersectându-se cu buretele uretral.

Sensibil la stimulare, dar neavând nici pe departe la fel de multe terminații nervoase precum capul clitoral, punctul G reacționează

de obicei la presiuni mai insistente, mai apăsate. Nu e neobișnuit pentru o femeie să resimtă o urgență efemeră de a urina atunci când e stimulată această zonă.

S-a făcut multă vâlvă în privința diferenței dintre un orgasm clitoridian și unul pornit din punctul G, mulți specialiști pretinzând că producerea orgasmului vaginal deplin i se datorează acestui punct. Zarva și-a atins apogeul odată cu publicarea, în 1982, a volumului *The G Spot* (*Punctul G*), de Alice Kahn Ladas, Beverly Whipple și dr. John Perry. Retrospectiv, se poate argumenta că acest studiu n-a făcut decât să readucă în prim-plan curățica și mult-promovata teorie a orgasmului vaginal, cu adaosul ejaculării feminine. Bineînțeles că a fost o bombă culturală, noțiunea de punct G inserându-se perfect în „discursul despre copulație" și oferind penetrării o nouă și învigorată *raison d'être*.

Cum am spus și mai înainte, întreaga concepție despre orgasmul vaginal *matur* vs. orgasmul clitoridian *imatur* a fost de la bun început o construcție falacioasă, promulgată de Freud, răspândită de continuatorii lui, iar apoi reinventată și spectacularizată sub forma teoriei despre punctul G. Și, cu toate că e atașat de plafonul vaginal, buretele uretral este considerat o parte integrantă a rețelei clitorale și nu o parte separată a vaginului, care produce plăcere. Un orgasm datorat punctului G, ca toate orgasmele feminine, e un orgasm clitoridian; este parte a aceleiași rețele de plăcere.

Acestea fiind spuse, când vom aborda, în partea a doua, tehnicile, cartea de față va dezvolta o ruptură întrucâtva radicală de tradiția literaturii sexologice, numind „grup clitoral"* zona cunoscută îndeobște cu numele de punctul G. Această formulare exprimă, mai precis și mai simplu, puterea sa anatomică și rolul pe care-l are în procesul sexual feminin.

---

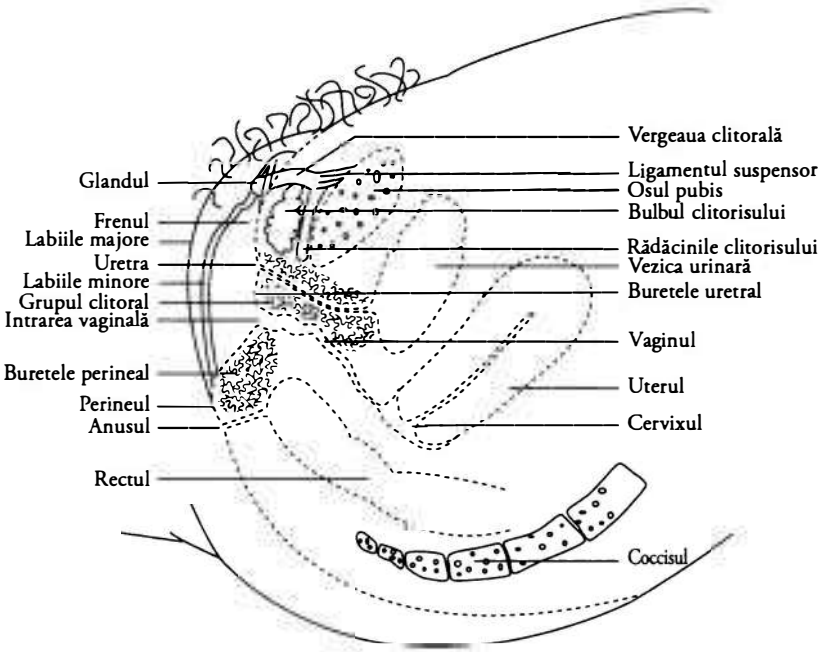
* *Clitoral cluster*, în original (*n.t.*).

12

Când îți tot plouă-n cap: ejacularea la femei

O altă sursă de controverse este faptul că punctul G, grupul clitoral, este considerat a fi sursa ejaculării feminine. Dar chiar ejaculează femeile? Răspunsul este da, însă acest lucru nu trebuie înțeles în același fel cu explozivul orgasm masculin și nu se petrece atât de des pe cât vor să ne facă să credem „apostolii ejaculării". Îndeobște, ejacularea feminină pare a fi mai degrabă excepția decât regula. În prezent, împrejurul acestui concept s-a dezvoltat o întreagă industrie, cuprinzând o gamă largă de cărți, înregistrări, documentare și seminarii care le încurajează pe femei să-și descopere și să-și stăpânească potențialul ejaculator. Dar trebuie să țineți minte că reflexul orgasmic este parte a sistemului nervos autonom, adică e un răspuns involuntar, aflat dincolo de puterea de control a minții. Senzația de „atemporalitate", extracorporală și efemeră, pe care o trăim atunci când atingem punctul de unde nu-i drum de-ntors este intrinsecă eliberării tensiunii sexuale, fiind parte integrantă a bucuriei produse de extazul sexual. Așadar, n-ar trebui să o amestecăm cu exerciții de stăpânire mentală, care, la limită, i-ar putea permite unei femei să producă puțin lichid, dar nu i-ar

Secțiune transversală a anatomiei organelor genitale feminine



îmbunătăți calitativ experiența orgasmului, ba chiar, în cele din urmă, i l-ar putea diminua.

De unde provine substanța ejaculatorie feminină? Depinde de felul emisiei despre care vorbim. Tipul de fluid eliberat uneori ca parte a reflexului orgasmic involuntar natural pare să provină din zona țesutului spongios ce înconjoară uretra și conține minuscule glande parauretrale. Două dintre cele mai mari glande de acest fel se numesc glande Skene și se află aproape de orificiul uretral. Unele studii au arătat că, de fapt, fluidul produs de aceste glande este urină. Însă, după analizarea lui, s-a ajuns la concluzia că glandele Skene produc de fapt un fluid alcalin limpede a cărui compoziție e mai apropiată de cea a lichidului prostatic masculin; această concluzie a condus la ideea și mai controversată a existenței unei prostate feminine. De fapt, până

în 1880, aceste glande parauretrale erau numite pur și simplu prostate. Pe scurt, substanța ejaculată *nu* este urină.

Totuși, fluidul despre care se spune că se prelinge atunci când e constrâns conștient prin împingerea în jos a mușchilor pelvieni s-ar prea putea să provină din vezică și deci să conțină urină. Femeile care se antrenează conștient să ejaculeze par a produce o cantitate mai mare de lichid decât femeile care îl emit involuntar, dând și mai mult credit ideii că urina ar putea contribui la volumul total al ejaculării. La fel de interesant este că, din interviurile cu femei capabile să ejaculeze conștient, s-a constatat că acest proces este independent de cel al excitării și nu mărește obligatoriu plăcerea orgasmului, or femeile care ejaculează inconștient nu sunt în stare să discearnă între experiența orgasmului și ejaculare, iar deseori nici măcar nu știu dacă au ejaculat sau nu.

Oricum ar fi, nu e evident că ejacularea feminină, voluntară sau involuntară, sporește cât de cât plăcerea orgasmului. Pentru acest din urmă scop, o femeie și-ar petrece mult mai bine timpul făcând exerciții Kegel – despre care se știe că sporesc calitatea contracțiilor orgasmice – și întărindu-și mușchii bazilari pelvieni.

13

Cât de ud înseamnă ud?

În stare excitată, vaginul e un tub comprimat, de cam 7-10 centimetri, alcătuit din mușchi și căptușit cu membrane mucoase, în cam același fel cum e căptușită gura. În timpul excitării, vaginul unei femei se lungește și se lărgește ca să poată primi penisul – cu câțiva centimetri atât în adâncime, cât și în lărgime –, generând ceea ce Masters și Johnson au numit procesul de „balonare". În același timp, treimea exterioară a vaginului începe să se strâmteze și să se strângă pe măsură ce structurile clitorale localizate acolo sunt irigate de sânge. Această comprimare creează cătușele clitorale care ajută la stimularea bărbatului până la orgasm, aplicând presiune și fricțiune asupra penisului.

Vaginul unei femei începe să se lubrifieze la scurt timp după stimulare, pe întreg peretele vaginal formându-se stropi ce par a fi de transpirație, iar acest fenomen este numit uneori transpirație vaginală. Chiar dedesubtul fantei vaginale se află tuburile conectate la glandele vulvovaginale, care secretă câteva picături de lichid dens, ce contribuie, împreună cu transpirația vaginului, la lubrifierea fantei vaginale.

În practicile sexuale taoiste, secreţiile vaginale ale unei femei sunt considerate o parte esenţială a energiei sale „yin", o libaţie care-ar trebui savurată în vederea armonizării dintre yin şi yang şi căreia i se spune „floarea lunii".

Aşa cum vom discuta în secţiunea despre preludiu, lubrifierea este o latură importantă a procesului excitării, dar nu reprezintă un indicator neechivoc al faptului că o femeie a fost intens stimulată. Secreţiile de acest fel sunt parte a modului natural în care vaginul se curăţă de bacteriile care n-au ce căuta acolo. Invers, o femeie poate fi extrem de excitată şi totuşi nu suficient de lubrifiată.

Pe scurt, capacitatea vaginului de a se lubrifia depinde de o varietate de factori – nivelul de estrogen, dieta şi stresul, ca să menţionăm doar câţiva. Şi, cu toate că lubrifierea e legată de procesul excitării şi joacă un rol important în activitatea sexuală ulterioară, estimarea disponibilităţii femeii pentru sex depinde de o varietate de factori, fiind la urma urmei, mai mult artă decât ştiinţă.

Acum, că am luat cunoştinţă de diferitele părţi ale reţelei clitorale, atât ascunse, cât şi vizibile, hai să vedem mai îndeaproape cum interacţionează şi cum se armonizează ele în timpul procesului de răspuns sexual. Ne lăsăm iar călăuziţi de Strunk şi White: „Înainte de a începe să scrieţi o compunere, evaluaţi natura şi întinderea întreprinderii şi porniţi-vă munca de la un plan convenabil... nu puteţi să vă aruncaţi înainte orbeşte... decât dacă nu vedeţi pădurea din pricina copacilor, caz în care munca vă va fi în zadar."

Sinopsis: cele 18 părți ale clitorisului

În *Adevărul clitoral*, Rebecca Chalker, autoarea cărții, enumeră cele optsprezece părți ale clitorisului, pornind de la cercetarea Federației Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii. În continuare, dau o versiune prescurtată. (Nu lăsa lista să te copleșească. În partea a doua, vom privi mai îndeaproape și pe rând punctele fierbinți importante și imediat îți vor veni pe buze.)

1. Comisura anterioară (punctul de la baza muntelui pubian în care se întâlnesc buzele exterioare).
2. Glandul (capul).
3. Buzele interioare sau labiile minore.
4. Gluga clitorală.
5. Frenul (punctul aflat imediat sub capul clitoridian în care se întâlnesc marginile exterioare ale buzelor interioare).
6. Furșeta (punctul unde se întâlnesc buzele interioare sub fanta vaginală).
7. Himenul, sau rămășițele sale, vizibile imediat înăuntrul fantei vaginale.
8. Vergeaua clitorisului, care leagă capul și rădăcinile sale.
9. Rădăcinile clitorisului, sau crura, două corpuri alungite alcătuite din țesut erectil, de forma osului iadeș.
10. Bulbii – două corpuri mari alcătuite din țesut erectil spongios.
11. Buretele uretral – sau punctul G (fixat pe plafonul vaginal).
12. Glandele parauretrale: glandele prostatice feminine care produc ejaculatul.
13. Glandele vulvovaginale, care produc o cantitate mică de lubrifiant în exteriorul vaginului.

14. Buretele perineal, o rețea densă de vase de sânge care se întind dedesubtul perineului.
15. Mușchii pelvieni bazilari.
16. Ligamentul suspensor sau ligamentul rotund.
17. Nervul pudendal, sau complexul nervos genital*, care transportă mesaje de la creier la clitoris, prin coloana vertebrală.
18. Vasele de sânge, care, în timpul excitării, cresc alimentarea cu sânge în regiunea pelviană și irigă țesuturile erectile, cauzându-le tumefierea.

* Înțelesul originar al cuvântului latinesc *pudendum* este acela de „sursă a rușinii", astfel că Chalker a redenumit această parte a rețelei clitorale cu un termen mai pozitiv și mai precis. Mulți cercetători, inclusiv autorul, cred că *fanta pudendală* e un termen învechit și ar trebui lăsat anticilor (*n.a.*).

14

Aristotel și poetica excitării

„După ce am lămurit cele de până aici, să cercetăm ce fel trebuie să fie îmbinarea faptelor, de vreme ce subiectul e cel dintâi și cel mai de seamă element..."*

Acum 2 500 de ani, filosoful elen Aristotel a enumerat, în nemuritoarea sa lucrare *Poetica*, elementele fundamentale ale tragediei grecești, altfel spus, cam ceea ce înțelegem noi azi prin principiile narațiunii.

Ca în cazul unei capodopere a artei dramatice, există o structură a procesului excitării, o narațiune ce cuprinde un început, un mijloc și un sfârșit, fiecare secvență ocupându-și locul natural în desfășurarea evenimentelor. Părțile rețelei clitorale prezentate în capitolele anterioare sunt precum actorii dintr-o piesă, care interacționează, intră în și ies din scenă după indicațiile scenariului general.

Aristotel a accentuat importanța intrigii: chemarea la acțiune, ce pune în mișcare o serie de evenimente care se desfășoară într-un timp dat, într-un mod unificat și organic; forța călăuzitoare care sfidează

* Aristotel, *Poetica*, studiu introductiv, traducere și comentarii de D.M. Pippidi, Editura IRI, București, 1998, 1450b, p. 74 (*n.t.*).

haosul și guvernează succesiunea scenelor; îmbinarea faptelor care conferă ordine și rațiuni diverselor ei părți și care le întrețese laolaltă într-un tot organizat – „ceea ce are un început, un mijloc și un sfârșit. Mai însemnată între ele e totuși îmbinarea faptelor. Părțile [să fie] așa fel îmbinate ca prin mutarea din loc a uneia, ori prin suprimarea ei, întregul tot să rezulte schimbat ori tulburat."*

În piesa excitării, corpul și mintea sunt chemate la acțiune, tensiunea sexuală crește și tinde spre apogeu, apare climaxul, după care urmează relaxarea. Masters și Johnson au numit această desfășurare „ciclu al răspunsului sexual", în vreme ce sexologii Beverly Whipple și Barry Komisaruk i-au spus „proces orgasmic"; și unii, și alții au descris desfășurarea unei serii de evenimente aproape procedurale, în care fiece etapă depinde de îndeplinirea satisfăcătoare a celei de dinaintea ei. Masters și Johnson au împărțit procesul răspunsului sexual în patru etape: excitarea, platoul, orgasmul și remisiunea. Prin aplicarea unei stimulări constante și ritmice, fiecare fază preia ștafeta de la cea de dinainte, în vederea creării și eliberării tensiunii sexuale.

În partea a doua a acestei cărți, secțiunea destinată tehnicilor specifice, ne vom referi la parcurgerea răspunsului sexual ca la „procesul jocului", unul ce include trei etape distincte: preludiul, ludiul și postludiul**.

Având asta în minte, să trecem la rezumatul răspunsului sexual.

---

* *Ibidem*, pp. 72 și 76 (*n.t.*).

** Vezi p. 10, n. 1 (*n.t.*).

15

Un rezumat al răspunsului sexual feminin

Actul I – Preludiul: Chemarea la acțiune

În actul I, preludiul galvanizează corpul și mintea înspre răspunsul sexual.

- Zeci de hormoni și substanțe chimice sunt eliberate în sânge, făcând femeia să fie ca „drogată emoțional", cum spune Theresa Crenshaw, autoarea volumului *The Alchemy of Love and Lust* (*Alchimia iubirii și a dorinței*).
- Fluxul de sânge e redirecționat spre regiunea pelviană, fibrele nervoase din zona genitală sunt excitate, iar țesuturile erectile încep să se umple de sânge.
- Pe tot corpul, pielea devine foarte sensibilă la atingeri.
- Sânii își dublează mărimea, iar stimularea sfârcurilor declanșează producerea ocitocinei, un hormon care creează senzații plăcute în toată zona genitală.
- În timp ce vasele sangvine aduc tot mai mult sânge în pereții vaginului, glandele vulvovaginale produc o cantitate mică de lichid dens, care folosește ca lubrifiant.
- Capul clitoral se ițește de sub glugă.

- Tensiunea musculară sporește în tot corpul; ritmul respirației crește, la fel și tensiunea sangvină, iar inima bate mai repede.
- Intrarea vaginală se strâmtează, în vreme ce părțile situate mai în profunzime se lărgesc și se lungesc cu cel puțin 5 centimetri.
- Corpul clitorisului (vergeaua, rădăcinile și bulbii) se întărește, se întinde și se lungește.
- Țesutul spongios al grupului clitoral se umflă, iar marginile sale se reliefează în plafonul vaginal.
- Ligamentul suspensor se strânge, cauzând retragerea sub glugă a foarte senzitivului cap clitoridian. Acesta rămâne ascuns până la producerea orgasmului.
- Ligamentul rotund, aflat între uter și labiile mici, se contractă la ambele capete, implicând uterul în procesul răspunsului sexual și al climaxului.

Pe măsură ce continuă ludiul:

- Pielea se înroșește, iar respirația devine mai profundă.
- Ritmul bătăilor inimii crește și mai mult; tot corpul se pregătește de contractarea finală.

În timpul procesului excitării, țesutul erectil se umple de sânge, făcând ca glandul clitorisului să-și dubleze mărimea.

- Labiile mici își schimbă culoarea, căpătând o nuanță mai închisă, pe măsură ce se umplu cu sânge.

În cele din urmă, toată tensiunea musculară acumulată explodează în orgasm – o serie de contracții rapide și ritmice.

- Pereții vaginului și mușchii pelvieni bazilari se contractă la intervale de aproximativ 0,8 secunde.

- Mușchii sfincterului din rect se contractă și ei spasmodic, sincron cu contracțiile genitale. În plus, uterul se contractă din cauza unui influx de ocitocină.
- Aceste contracții produc valuri de plăcere, iar la unele femei orgasmul este acompaniat de ejacularea unei mici cantități de lichid alcalin limpede.

Numărul contracțiilor orgasmice variază pe un palier cu o medie cuprinsă între 3 și 15 contracții, deși Masters și Johnson au dat în cercetările lor de o femeie care a trăit experiența unui orgasm de 43 de secunde, timp în care a avut peste 25 de contracții succesive. În plus, s-a observat că femeile însărcinate au uneori experiența unor orgasme prelungite din cauza tumefierii persistente a organelor lor genitale.

Deși sursa orgasmului se află în regiunea genitală, adeseori e trăit și resimțit în întreg corpul. Orgasmele fiecărei femei sunt diferite de ale celorlalte și sunt foarte personale. Deseori, sexologii folosesc expresia „amprentă orgasmică" pentru a numi acest tip de unicitate.

Deși nu există o regulă de aur pentru numărul contracțiilor orgasmice, femeile înclină să experimenteze între șase și zece contracții, în timp ce bărbații, între patru și șase. Să ne amintim încă o dată de ceea ce spuneau Masters și Johnson, anume că o femeie are „o capacitate pentru răspunsul sexual infinit mai mare decât a visat vreodată un bărbat".

În romanul lui Norman Rush, *Mortals* (*Muritorii*), există un pasaj minunat în care personajul principal repovestește un orgasm așa cum l-a descris soția sa, altfel spus, cu cuvintele ei, „ce simți când îți dai drumul rău de tot".

Păi, parțial îl simți cam așa: ca și cum ai fi o picătură de ulei pe o pânză albă, o picătură mică și liniștită de ulei, apoi, într-o clipită, te extinzi în toate părțile, uniform, transformându-te într-o

pată, o picăturică extinzându-se la dimensiunile unei pete strălucitoare care acoperă universul, iar procesul acesta, expansiunea... asta-i o parte din ce simți.

Actul al treilea – Postludiul: Întoarcerea la echilibru

După orgasm, urmează etapa remisiunii, o întoarcere la calm și la starea anterioară excitării. În această fază, între bărbați și femei sunt diferențe de domeniul evidenței, cei dintâi pierzându-și rapid erecția și intrând în ceea ce se cheamă perioada refractară, intervalul temporal ce trebuie să se consume până când bărbatul poate obține din nou o erecție.

În cazul femeilor, e necesar mai mult timp pentru ca organele genitale să-și revină la starea normală – între cel puțin cinci și zece minute. Organele lor genitale nu devin hipersensibile (excepție făcând capul clitoral) și femeile nu trec prin perioada refractară – cu puțină stimulare, multe dintre ele sunt gata să înceapă întregul proces din nou.

Diferența dintre felul cum experimentează etapa remisiunii femeile și bărbații este numită „distanță de cuibărire": în această etapă, femeile vor mai multă interacțiune, pe când bărbații vor să se întoarcă pe cealaltă parte și să doarmă. Deși există o vastă literatură despre „insensibilitatea" bărbaților sau despre „insistențele" femeilor în această chestiune, ar fi mult mai bine dacă s-ar înțelege că distanța de cuibărire este, în bună măsură, rezultanta datelor biologice (bărbații cad lați imediat după actul sexual, în schimb femeile se liniștesc încetișor), așa că nu analizați prea mult lucrurile astea, nici nu vă supărați ori certați din pricina lor. Vă puteți în schimb respecta diferențele și puteți face compromisuri: tu poți adormi *și dacă* o ții pe ea în brațe.

Iată deci în esență despre ce-i vorba: procesul narativ al excitării. Deși structura acestuia este universală, fiecare poveste e unică. Modul în care se derulează ea depinde întru totul de personajele implicate. Uneori povestea se desfășoară în câteva minute, alteori, durează ore întregi. În *Poetica*, singura regulă este că acțiunea trebuie să se petreacă „într-o manieră neîntreruptă" și să aibă loc în mai puțin de 24 de ore. Cum observa Aristotel: „Ființă sau lucru de orice fel, alcătuit din părți, frumosul, ca să-și merite numele, trebuie nu numai să-și aibă părțile în rânduială, dar să fie și înzestrat cu o anumită mărime. Într-adevăr, frumosul stă în mărime și ordine..."*

Mie-mi sună bine.

* Aristotel, *op.cit.*, p. 75 (*n.t.*).

16

Mireasmă și simțire*

Poate că, mai mult decât oricare altă expresie a sexualității, cunilingusul este victima sindromului „Da, dar": DA, bărbații și femeile par să se bucure deopotrivă să-l ofere și respectiv să-l primească, DAR, din câte se pare, nu fără rezerve. În *Raportul Hite despre sexualitatea masculină*, se observa că aproape jumătate dintre bărbații care spun că se bucură să facă cunilingus sunt nu puțin preocupați de probleme privitoare la curățenie și igienă. Strâns legate de aceste preocupări sunt și comentariile lor despre mirosul urât al organelor genitale feminine. Un procent mai mic de bărbați nu împărtășesc aceste preocupări, iar un procent și mai mic de fani pasionați susțin că adoră gustul și mirosul acestora. Dar astfel de entuziaști reprezintă o minoritate.

Rareori se găsește câte un bărbat care să împărtășească ardoarea neclintită a lui Napoleon pentru savurarea unei *cassolette* (cuvânt francez ce desemnează cutia unui parfum și e folosit în mod colocvial pentru descrierea miresmei unice a unei femei; compoziția totală a

* Joc de cuvinte intraductibil, pornind de la titlul romanului lui Jane Austen *Sense and Sensibility* (*Rațiune și simțire*), bazat pe paronimia dintre *sense* (rațiune) și *scent* (mireasmă, aromă) (*n.t.*).

efluviilor ei; semnătura ei aromatică) și să exulte, fără prejudecăți, învăluit de emisiile puternice de feromoni.

„Nu te spăla, vin acasă!" (Napoleon către Josephine, întorcându-se la Paris de pe front)

Și-atunci cum rămâne cu toate femeile care, fie pentru că sunt bombardate cu mesaje media ce accentuează importanța „prospețimii" feminine, fie pentru că sunt sictirite de glumele cu „mirosul de pește" sau pur și simplu nefamiliarizate cu propriile lor organe genitale, împărtășesc aceste preocupări și își privesc propriul corp cu frică, rușine sau chiar cu dispreț? Astfel, cunilincția, prin eliminarea distanței și prin intimitatea de neevitat cu organele genitale, devine adesea paratrăsnetul asupra căruia se dezlănțuie frustrările.

Se face prea multă zarvă și hărmălaie în legătură cu igiena, când, de fapt, organele genitale ale femeii formează un sistem ce se curăță singur – *e mai igienic decât multe alte părți ale corpului, inclusiv decât gura.* Unul dintre motivele pentru care organele genitale ale femeilor sunt deseori lubrifiate, chiar și atunci când nu sunt excitate, este acela că secrețiile sunt un element al modului natural în care vaginul elimină bacteriile. Cum scrie Natalie Angier, autoare de texte științifice: „Vaginul este propriul său ecosistem, peisaj pentru o simbioză nerecunoscută și al vigorii acre. Sigur, percepția tradițională despre vagin zice: «Acolo jos e o mlaștină!», dar, dacă i-am spune bazin mareic, ar fi mai exact: acvatic, stabil și totuși într-un flux perpetuu."

În miezul acestui ecosistem se află un proces sofisticat de simbioză, în care bacterii sănătoase fac prevenție și protejează împotriva celor nesănătoase. S-a spus că organele genitale sunt la fel de curate ca o cutie de iaurt proaspăt, iar această comparație se face adesea pentru că tipul de bacterii prezente în iaurt, lactobacilii, se găsesc și în secrețiile vaginale ale femeilor. De fapt, dacă simbioza aceasta e periclitată și bacteriile nesănătoase, anaerobe câștigă teren, atunci,

adesea, prin consumul de iaurt se poate stopa infecția și restaura echilibrul.

Dacă regiunea genitală degajă un miros urât, primul lucru la care trebuie să fie atente femeile este igiena personală. Asemenea bărbaților, femeile transpiră acolo, jos, dar, cel mai adesea, un duș, o baie sau, cum ar spune francezii, chiar și numai o „clătire a savarinei" (rapida împrospătare a subsuorilor și a regiunii genitale) ajută de obicei la eliminarea oricărui miros nedorit. Mai târziu, în partea a doua, vom discuta despre felul cum putem erotiza mai mult aceste activități și transforma igiena în parte integrantă a procesului de excitare.

Dacă însă, deși s-a făcut igiena personală, tot mai persistă un miros descurajant, probabil e momentul pentru o vizită la medic: partenera ta s-ar putea să sufere de o infecție, o vaginită bacteriană, caz în care lipsa lactobacililor produce un dezechilibru ce permite acumularea bacteriilor anaerobe. Aceasta este situația în care, după Natalie Angier, survine comparația cu peștele, căci microbii produc trimetilamină, substanța ce conferă mirosul specific peștilor prinși de o zi.

Gertrude Stein, ea însăși cunilingvistă, s-ar putea să se fi înșelat: un trandafir e un trandafir, dar *nu întotdeauna* e un trandafir*. Unele femei se nasc cu dezechilibre și pot manifesta predispoziție pentru vaginită și pentru mirosuri puternice. Pe lângă consumul de iaurt, echilibrul poate fi restabilit și prin tratamentele cu antibiotice.

Fiecare femeie are mirosul și gustul ei proprii. Unele sunt mai dulci decât altele, unele sunt ceva mai înțepătoare la gust și la miros, altele sunt mai neutre și mai greu de definit. Câteodată, diferențele sunt subtile, alteori, sunt izbitoare. Ba nici măcar aceeași femeie nu va mirosi mereu la fel și nu va avea tot timpul același gust. Există

* Aluzie la un vers celebru al scriitoarei americane Gertrude Stein (1874-1946): *„A rose is a rose is a rose"*, din poemul *Sacred Emily*, apărut în volumul *Geography and Plays* (1922). Autorul face aluzie și la faptul că Stein a fost lesbiană (*n.t.*).

mulți factori care afectează mirosul și gustul. Printre ei, alimentația, deficiențele de vitamine, tratamentele medicamentoase, ciclul (unele femei produc secreții vaginale ce conțin compuși numiți lanțuri acide alifatice, care pot cauza modificarea mirosului în funcție de etapa ciclului menstrual), infecțiile, hidratarea, consumul de alcool, droguri și tutun. Sexul neprotejat poate de asemenea influența mirosul unei femei, din cauză că sperma, fiind foarte alcalină, crește nivelul pH-ului în ecosistemul vaginal.

Când vine vorba despre gust și miros sau despre preocupările generale legate de igienă, păzește-te de neliniștea pe care o poate crea un exces de „horrormoni"*. E contagioasă, de nu cumva de-a dreptul virală. Află că un vagin sănătos e un vagin curat. Nu lăsa neliniștea să te târască într-un cerc vicios; mai bine încearcă să transformi acea energie nervoasă în entuziasm. Bucură-te și savurează *cassoletta* ei unică – iată o idee pentru care merită să ridicăm paharele și să ținem un toast!

O întrebare despre mireasmă

Întrebare. După cinci ani de monogamie în care am fost dedicați unul altuia, în timpul și după absolvirea facultății, prietena mea și cu mine am luat decizia să ne despărțim ca să ne întâlnim și cu alți oameni. Înainte de despărțire, n-am avut niciodată vreo problemă cu mirosul ei atunci când plonjam acolo jos; să fiu cinstit, nici n-am băgat de seamă că există un miros. Dar mai apoi, după șapte luni, ne-am reunit și am observat o diferență sensibilă. Era mai... înțepătoare. În cele din urmă, mirosul ei a revenit la normal, dar ce s-a întâmplat? Oare să fi avut o infecție?

*Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe omofonia aproximativă dintre *pheromone* (feromon) și creația lexicală *fearomone* (care ar putea însemna „feromon al fricii") (*n.t.*).

Răspuns. Scriitoarea Natalie Angier susține că o femeie poate contracta o vaginită (infecție ce influențează mirosul ei) prin angajarea într-o partidă de sex neprotejat. După cum s-a dovedit, sperma e foarte alcalină, mai alcalină decât orice alt fluid corporal. Când, în timpul unui act sexual neprotejat, este introdusă în vagin, cauzează creșterea nivelului general al pH-ului de acolo și, pentru scurt timp, permite bacteriilor nesănătoase să câștige teren.

De obicei, corpul scade rapid nivelul până la normal, mai ales când recunoaște sperma, adică în cazurile în care cei doi parteneri sunt dedicați unul altuia și monogami. Dar, dacă o femeie face sex neprotejat cu unul sau mai mulți parteneri noi, e posibil ca organismul să nu poată restabili echilibrul pe cât de repede cu putință, din cauza unor factori imunologici.

Astfel că, într-un anumit sens, mirosul poate indica promiscuitate și probabil de aceea în Kama Sutra femeile licențioase sunt descrise ca mirosind a pește.

„De fapt, ideea de a lega femeile de vin nu e una rea, căci aciditatea vaginului sănătos e doar cu puțin mai ridicată decât aceea a unui vin roșu. Acesta e vaginul care cântă, acesta e vaginul cu buchet..." (Natalie Angier)

Sănătate!

17

Am parcurs un drum lung...

În America, sexul oral, în special cunilingusul, a străbătut un drum foarte, foarte lung.

Prin anii 1920, se credea că sexul oral (cunoscut atunci și cu numele de „sărutul genital") e o activitate mai potrivită pentru alcovul marital și era considerat un gest special, o expresie suplimentară a intimității, fără a fi cu necesitate o parte regulată a practicilor sexuale de cuplu. În mod cert, nu era o activitate de rutină și se credea îndeobște că apare după ce cuplul a avut deja contacte sexuale genitale într-o relație stabilă.

Cam asta-i treaba cu nebunii ani douăzeci. Par să fi fost mai degrabă preabunii ani douăzeci.

Atitudinile au început să se relaxeze puțin prin anii 1940 și 1950, studiile arătând că sexul oral începea să fie mai răspândit și mai bine cunoscut drept o tehnică satisfăcătoare mai ales pentru femei. Chiar și așa, în *Raportul Kinsey* din 1953, numai 3% dintre tinerele încă virgine au raportat că li s-a făcut cunilingus cel puțin o dată. Procentajul era substanțial mai mare printre femeile căsătorite.

În timpul revoluției sexuale din anii 1960 și 1970, sexul oral a evoluat până la a deveni o practică acceptabilă pentru *toate* cuplurile,

fie că erau căsătorite sau nu. A devenit popular mai ales în campusurile universitare și poate că de aceea, în prezent, conform autorilor studiului *Sex in America: A Definitive Survey* (*Sexul în America: Cercetare finală*), „de două ori mai multe femei care au frecventat o facultate au făcut sau li s-a făcut cunilingus în comparație cu cele care n-au terminat liceul și de două ori mai multe femei cu educație superioară au făcut sau li s-a făcut cunilingus ultima dată când au făcut sex". Iată deci binefacerile educației superioare.

În timp ce media bărbaților cărora li s-a oferit sex oral a atins vârful și s-a stabilizat în anii 1960, se pare că femeile și-au petrecut restul secolului XX încercând să-i prindă pe aceștia din urmă, cu procente care-au crescut constant de la an la an. Azi, cunilingusul e considerat o parte importantă a procesului excitării, femeile instruite și încrezătoare din punct de vedere sexual insistând pentru *quid pro quo* – ele oferă în funcție de cât primesc. „Dacă a existat vreo schimbare esențială de scenariu în raportul sexual dintre bărbați și femei, aceasta este creșterea procentajului și a frecvenței felației și cunilingusului." (*Sexul în America*).

De la conservatoare la liberale, femei de toate orientările se bucură de cunilingus. Examinând moravurile sexuale contemporane, în 1994, autorii publicației *Sex in America Survey* (*Sexul în America: sondaj*) – bazat pe *National Health and Social Life Survey* (*Sondajul Sănătatea și viața socială națională*) – și-au grupat participanții în trei categorii distincte: tradiționaliști, relaționiști și pleziriști.

Tradiționaliștii sunt acei indivizi care susțin că își călăuzesc *întotdeauna* comportamentul sexual în funcție de credințele religioase și apreciază că a fi homosexual e un păcat; ei mai susțin și că avortul ar trebui restricționat și nu acceptă sexul premarital, sexul la adolescenți și sexul extramarital.

Relaționiștii cred că sexul nu trebuie restrâns la limitele căsniciei, ci trebuie să reprezinte componenta oricărei relații de iubire.

Ei acceptă sexul premarital, dar nu sunt de acord cu infidelitatea sau cu sexul lipsit de dragoste.

În sfârșit, pleziriștii cred că sexul nu trebuie să aibă vreo legătură cu iubirea și, în plus, se opun legilor care interzic vânzarea materialelor pornografice.

Având în vedere aceste categorii, 83,6% dintre femeile cu atitudine pleziristă au trăit experiența sexului oral în anul anterior, urmate fiind de 73,9% dintre femeile relaționiste și de 55,9% dintre femeile cu vederi tradiționaliste.

Dacă ne uităm la cifre din perspectiva vârstei, 74,7% dintre femeile cu vârste cuprinse între 18 și 24 de ani au trăit experiența sexului oral, în comparație cu 73,7% dintre femeile cu vârste între 30 și 34 de ani. Femeile și bărbații cu vârste între 18 și 39 de ani sunt mai înclinați să includă cunilingusul în viețile lor sexuale, 22,3-24,2% raportând că au avut parte de sex oral în timpul ultimei experiențe sexuale. Prin comparație, în cazul femeilor cu vârsta cuprinsă între 40 și 44 de ani, procentajul scade la 12,6%. Așadar, cu cât ești mai tânăr, cu atât e mai probabil să fi avut experiența cunilingusului și să-l fi practicat mai devreme în viață.

Cum scria Nancy Friday despre cunilingus în cartea ei din 1991, *Women on Top* (*Femeile deasupra*): „Femeile au ajuns în sfârșit la maturitate. Acum, că l-au descoperit, nu se mai pot sătura de el."

Dar, din câte se pare, nici bărbații. Din fericire, adoptarea cunilingusului ca parte regulată a activității sexuale nu e doar o funcție a tinerelor femei care devin mai încrezătoare și mai afirmative în demersurile lor pentru câștigarea unui teren de joacă egal, ci și un indiciu al schimbării în atitudinile bărbaților.

Pe măsură ce devin mai sensibili la importanța orgasmului feminin și recunosc lipsa de viabilitate a copulației genitale în atingerea lui, bărbații includ tot mai mult cunilingusul în repertoriul lor de tehnici sexuale. Cum observa revista *Glamour*, în numărul din 1997, intitulat „Vești bune despre viața ta sexuală": „Majoritatea bărbaților

spun că se bucură să le facă femeilor sex oral", iar numeroase studii raportează că bărbații descriu practicarea sexului oral ca foarte atrăgătoare.

Dacă ți se pare că toate astea sună prea bine ca să fie și adevărate, ai dreptate...

18

Mănâncă frumos

O fi cunilingusul o activitate obișnuită, dar asta nu înseamnă că trebuie să-l tratezi ca pe-o obișnuință. Ia măsuri să-l faci parte a unor raporturi sexuale sigure. Dacă ai o parteneră nouă, comunicați deschis și sincer. Fii pregătit să discuți despre partenerele tale actuale, despre istoria ta sexuală, despre comportamentele riscante, despre starea sănătății tale sexuale, despre activitățile recente și despre felul cum te raportezi la protecție. Fii conștient că unele BTS (boli cu transmitere sexuală) sunt asimptomatice și se pot dezvolta nedetectate. Așa că, dacă te pomenești prins în fierbințeala momentului, gândește-te bine înainte de a te angaja într-o partidă de cunilingus neprotejat. Indiferent de răsplată, nici cel mai scurt dintre acte nu e lipsit de riscuri.

Dacă ești nesigur sau agitat, nu-ți asuma riscul. Nu merită, iar dacă nu vrei să eviți cu totul sexul oral, atunci cel puțin ia-ți precauții prin folosirea unor bariere precum barajul dentar (o fâșie subțire de latex care poate fi aplicată pe vulvă în timp ce faci sex oral), mănușile de latex sau degetarele (foi separate de plastic pe care lucrătorii din restaurante le folosesc pentru a se proteja de tăieturi). Toate aceste accesorii pentru sexul sigur se găsesc de obicei în farmacii sau pot fi

comandate de la magazinele de specialitate precum Good Vibrations sau din catalogul Blowfish. Ca substitut, poate fi folosită chiar și o folie de celofan, vezi doar să nu fie rezistent la microunde, pentru că nu e impermeabil la bacterii.

Chiar dacă vorbăria asta despre protecție ți se pare dezamăgitoare, există totuși și o latură pozitivă: în mod cert, se poate face sex oral și fierbinte, și protejat! Mai târziu, vom avea o discuție specială despre tehnici și procedee în care se folosesc echipamente de protecție fără a se diminua plăcerea sexului oral. Primul pas este să știi de ce lucruri ai nevoie pentru protecție, iar apoi cum să le folosești.

În timpul actului sexual, un prezervativ nu trebuie să se afle departe de locul faptei și, în mod obișnuit, se poate introduce de către oricare dintre parteneri. Dar, dacă prezervativele sunt general acceptate, iar folosirea lor, predominantă, nu același lucru se poate spune despre barajele dentare și despre accesoriile necesare pentru o partidă de sex oral protejată. În timp ce solicitarea de a folosi un prezervativ este procedura operativă standard, iar în zilele noastre o astfel de solicitare nu face pe nimeni să se gândească de două ori, utilizarea barajelor dentare atrage des atenția și poate fi percepută drept semnal al unui risc posibil, drept opusă jocului în siguranță. Poate că asta se întâmplă din cauză că prezervativele îndeplinesc dubla funcție de a preveni și sarcinile nedorite, și bolile cu transmisie sexuală, în timp ce barajele dentare nu le previn decât pe cele din urmă. Pe scurt, prezervativele întruchipează adesea atribute pozitive (atenție și preocupare pentru protecție), pe când barajele dentare pot evoca doar percepția negativă a riscului. Puțini sunt bărbații care să poarte în portmoneu ani de zile un baraj dentar, așteptând prilejul să-l folosească, după cum la fel de puține sunt și femeile care vor insista să fie folosit.

Dar, în ciuda acestor discuții despre precauții și protecție, nu există substitut pentru contopirea neîngrădită a corpurilor noastre. Asemenea conectării a două cabluri de curent pentru a crea un singur

flux de electricitate, limba ta apăsată pe vulva ei înseamnă conjugarea a mii de terminații nervoase, incendierea neuronilor, bâzâitul receptorilor, contopirea finală a corpului și sufletului într-un curent ce crește pulsul. Asemenea bucurii sunt, la urma urmei, trăite într-o relație bazată pe încredere și dăruire reciprocă. Cum scria Sally Tisdale:

> „În adâncurile pasiunii sexuale, pielea celuilalt are calitatea unei comori; secrețiile lumești pe care le produc corpurile noastre sunt mierea, mana, lumina. Să fii lipsit de fluidele celuilalt e un lucru îngrozitor; fluidele noastre sunt menite să se amestece, tânjim după această amestecare în același timp așa de scandaloasă și atât de pură."

Ține minte ce spunea dr. Confort în *Noua bucurie a sexului* referindu-se la sexul protejat: „Nu e cazul să ne panicăm ori să renunțăm la bucuria sexului, ci doar să ne luăm precauții bine informate."

19

Manifestul cunilingvist

„De la fiecare după posibilități, fiecăruia după nevoi."
Manifestul comunist

„Ei – după posibilitățile tale, de la tine – după nevoile ei."
Manifestul cunilingvist

Nimic nu se compară cu vorbele înflăcărate, atunci când trebuie să înalți inimile și mințile bărbaților. Pe măsură ce ne apropiem de Partea a doua, unde ne vom concentra asupra unor tehnici orale capabile să ne aducă succese, gândește-te la Partea întâi a acestei cărți ca la un manifest, ca la o chemare la acțiune, care ne îndeamnă mai întâi de toate să:

- Respectăm procesul excitării feminine
- Amânăm propria satisfacție în vederea plăcerii reciproce
- Cunoaștem și prețuim clitorisul în multiplele sale aspecte
- Stimulăm adecvat clitorisul pe parcursul întregului proces al răspunsului sexual
- Lepădăm cunoașterea convențională care exaltă penetrarea genitală ca apogeu al plăcerii sexuale
- Ne curățăm de stereotipuri, clișee și prejudecăți
- Fim răbdători, respectuoși, sensibili și tandri
- Adoptăm o abordare orientată spre plăcere, nu spre scopuri

- Ne angajăm în fiecare act ca într-un proces unic de a dărui și de a primi, de a cunoaște și de a învăța
- Ne oferim cu seriozitate, generozitate și cu totul, chiar dacă relația respectivă e întâmplătoare și trecătoare.

E mai ușor de spus decât de făcut. Chiar și Karl Marx recunoștea că, pentru ca vorbele să se transforme în acțiuni, condițiile preliminare trebuie să fie cu fermitate la locul lor. În revoluția cunilingvistă, nu putem subestima insidioasele forțe ale fricii, rușinii și ignoranței.

O femeie poate fi foarte bulversată când e vorba să primească mângâieri orale, iar experiența ei poate fi încărcată de neliniști. Cine poate ști cu siguranță ce bagaj emoțional poartă cu sine? Nu lua nimic ca de la sine înțeles. În cunilingus există ceva de o absolută nuditate, o vulnerabilitate pe care trebuie să o respectăm și să o onorăm. Partenera ta se expune vederii, mirosului, gustului și observației cât se poate de directe; permite explorarea unei părți a corpului ei pe care poate că ea însăși o consideră nefamiliară și misterioasă. Poate crede că vulva ei e urâtă, că nu e întreținută cum trebuie, că secrețiile ei sunt imprevizibile, mirositoare și ciudate. Poate că va insista să faceți dragoste pe întuneric, și la propriu, și la figurat.

Un cunilingvist trebuie să fie dedicat, stăruitor și încrezător în hotărârea sa. Dacă partenera simte că el are câtuși de puține îndoieli, că e nesincer sau nerăbdător, atunci eforturile sale vor fi în zadar. Numai inspirând încredere o vei atrage într-o zonă mai adâncă și mai instinctuală a sinelui ei, într-un tărâm unde poate să se lepede de inhibiții și să cedeze umezelii calde și mătăsoase a limbii tale.

În vederea acestui scop, cele Trei Încredințări ale Manifestului cunilingvist sună după cum urmează:

- Să cobori în dedesubturile partenerei tale te excită *pe tine*; îți place la fel de mult pe cât îi place și ei.
- Nu-i nicio grabă; ea are la dispoziție tot timpul din lume, iar tu vrei să savurezi fiecare moment.

- Mireasma ei e ispititoare, gustul ei e puternic: toate emană din același miez frumos.

Transmite aceste trei încredințări și prin limbajul corporal, și prin cel verbal; repetă-le iar și iar, în toate modurile posibile; rostește-le, arată-le: întruchipează-le. Fii puternic și fii înțelegător. Dacă are inhibiții, frici, strecoară-te din vorbe printre ele. Croiește-ți propriul drum prin anxietăți. Condu-o spre breșa ce-o va purta dincolo de ele. Fii unul dintre bărbații buni.

O limbă mică pentru bărbat, o limbă uriașă pentru feminitate.

Cunilingviști din toate țările, uniți-vă! Revoluția vine peste noi!

Vive la Vulva!

Partea a doua

Instrucțiuni de utilizare

„Iată un poem perfect: să trezești o dorință,
să o hrănești, să o dezvolți, să o sporești, să o stimulezi –
și să o satisfaci."

Balzac

20

O observație privitoare la procesul jocului

Așa cum am spus și în Partea I, în mod tradițional, cunilingusul a fost considerat un aspect mai degrabă opțional al preludiului, decât un act sexual de sine stătător, care o poate conduce pe femeie prin întregul proces al răspunsului sexual.

Prin retrogradarea sexului oral (ca și a altor activități importante, precum stimularea manuală a clitorisului) în domeniul preludiului, noi:

- desconsiderăm importanța activităților orientate spre plăcere;
- limităm rolul acestora în procesul global al excitării și al răspunsului sexual;
- promovăm penetrarea genitală ca ax central al experienței sexuale.

Astfel, deschidem o prăpastie între limbă și clitoris – una peste care penisul nu poate arunca întotdeauna o punte.

În plus, declasarea cunilingusului între aspectele preludiului întărește ideea falsă că e mai bine ca limba să fie aplicată pe vulvă în etapele inițiale ale răspunsului sexual, când de fapt adevărul stă pe dos: din cauza sensibilității sporite a clitorisului, e mai bine ca

stimularea directă să fie abordată încet și treptat și e ideal să fie precedată de o diversitate de activități erotice.

Pe scurt, cunilingusul *nu* este preludiu, e *ludiu*, cea mai bună abordare pentru a aplica în mod consistent diverse metode de stimulare clitorală, iar această abordare, asemenea penetrării genitale, necesită un prolog de activități erotice adecvat. Așadar, în discuția noastră despre tehnică, vom considera că *preludiul* e alcătuit din acele activități care preced *ludiul* – sublimul vals al limbii și al clitorisului.

Cum observa Aristotel: „Mijlocul [este] ceea ce urmează după ceva și e, la rându-i, urmat de altceva."* În timp ce, pentru bărbați, împlinirea procesului de răspuns sexual coincide virtual cu explozia orgasmului, femeile, s-a demonstrat pe larg acest lucru, au nevoie, după atingerea climaxului, de o perioadă mai lungă pentru a reveni în starea de dinainte de excitare – și de aici importanța postludiului.

Așadar, iată procesul jocului: preludiul, ludiul și postludiul, înțelese ca alcătuind un întreg, sunt ingredientele unei măreți dramaturgii sexuale.

E vremea să punem de-o reprezentație.

---

* Aristotel, *op.cit.*, p. 74 (*n.t.*).

21

Preludiul: lexicon de termeni importanți

„Un început prost duce la un sfârșit prost."
Euripide

„Nu o luați pe scurtătură cu prețul clarității."
Elemente de stil

Anticipare: Creează un intens sentiment de așteptare. Chiar și cu puțin faci multe: un apel telefonic fierbinte, pe șoptite, de la muncă, un murmur pe furiș la o cină în public, o atingere în treacăt pe ceafă. Cel mai mărunt gest poate încărca banalul cu energie erotică și poate electriza ceea ce e ordinar.

Atenție: Fii cu luare-aminte la nuanțele răspunsului sexual; nu-ți pierde concentrarea și nici nu lăsa procesul să-ți scape. Fiecare moment decurge continuu din cel anterior, ca să creeze o experiență fără cusur. Ține minte ce spunea Aristotel: „Mai însemnată între ele e totuși îmbinarea faptelor. Părțile [să fie] așa fel îmbinate ca prin mutarea din loc a uneia, ori prin suprimarea ei, întregul tot să rezulte schimbat ori tulburat."

Baie: Curățenia e o parte importantă a oricărei întâlniri sexuale, mai ales când vine vorba despre cunilingus. Cea dintâi rezervă pe care o enunță bărbații în privința lui este o oarecare greață față de igiena genitală. Aceasta poate reprezenta o sursă de neliniște și pentru femeile care se îngrijorează că partenerii lor ar putea fi circumspecți față

de ea. Include în preludiu un duș sau o baie împreună. Canalizează neliniștea într-un eveniment romantic.

Barbă: Dacă nu ai o barbă moale, întinsă pe toată fața, poate ar trebui să te bărbierești, pentru că barba proaspăt crescută poate irita vulva, interiorul coapselor și alte zone sensibile.

Comunicare: De-a lungul întregului proces, ține deschise toate canalele de comunicare – atât cele fizice, cât și cele verbale; întreține un permanent ciclu de feedback între stimulare și răspuns. Conform volumului *Sexul: Un ghid al bărbatului*: „Într-un sondaj al revistei *Redbook* efectuat pe 100 000 de femei căsătorite, cel mai puternic indicator al satisfacției sexuale și maritale a fost nominalizat a fi capacitatea lor de a-și exprima simțămintele sexuale în fața soților. Cu cât vorbeau mai mult între ei, cu atât își cotau mai bine viețile sexuale, căsniciile și, în genere, fericirea." Să știți amândoi ce merge și ce nu merge. Fii pozitiv și constructiv; *criticile, exprimate aspru, sunt cel mai adesea moartea sexului.*

Corp, al ei: Ține minte că pielea e cel mai mare organ al nostru și că tot corpul, din creștetul capului până în vârful degetului mic, este o unică și imensă zonă erogenă. Acest fapt e adevărat mai ales în cazul femeilor, căci corpul femeiesc este de obicei mai mic decât al masculilor, astfel că același număr de nervi e răspândit pe o suprafață mai mică; așadar, numărul receptorilor senzoriali este proporțional mai mare pe corpul femeilor. În al doilea rând, pielea femeii e în general mai subțire și mai puțin păroasă decât a bărbatului, așa încât senzațiile sunt resimțite mai clar. Sexologii au observat că unele femei ating orgasmul chiar și numai dacă le sunt mângâiate sprâncenele sau dacă le sunt sărutați lobii urechilor. Cum a scris odată Voltaire: „Iubirea e o pânză dată de Natură, dar brodată de imaginație."

Degetele, stimulare cu: Odată ce ea e excitată – corpul ei fiind trezit și sensibilizat de atențiile tale –, stimularea manuală a vulvei se va dovedi a fi piesa de rezistență a preludiului; planifică alocarea

unor intervale mari de timp pentru a găsi combinația potrivită de presiune, mișcare și ritm.

Înainte să-ncepi, n-ar strica să-ți hidratezi mâinile cu un lubrifiant (vezi *Lubrifiant artificial* pentru sugestiile care te vor ajuta să alegi unul potrivit), deși, în acest moment, lubrifierea ei naturală ar trebui să aibă un flux constant. În plus, nu uita să-ți tai unghiile, căci acestea pot irita regiunea genitală sau pot provoca mici zgârieturi și tăieturi. Pentru instrucțiunile pas cu pas și pentru ilustrații despre cum să-ți folosești degetele ca un virtuoz, vezi Anexele.)

Evitare: În timpul preludiului, evită contactul direct cu organele ei genitale pentru măcar 10 sau 15 minute. Stimulează alte părți al corpului ei, lasă ocitocina să i-l cutreiere în întregime. Păstrează sărutul genital la urmă, căci cel dintâi sărut pe vulvă e pragul dintre preludiu și ludiu.

(A) fantaza împreună: Deschideți amândoi *O mie și una de nopți* și includeți în preludiu povestea de la pagina deschisă. Dacă nu ești un povestitor înnăscut, încearcă să citești o poveste cu glas tare. Câteva recomandări de lectură din literatură: capodopera erotică a lui James Salter *A Sport and a Pastime* (*Sport și răgaz*); culegerile de povestiri ale lui Anaïs Nin *Delta of Venus* (*Delta Venerei*) și *Little Birds* (*Păsările*); romanele erotice din seria *Emanuelle* de Emanuelle Arsan și *Story of O* (*Povestea lui O*) de Pauline Réage; saga sexuală a lui Harold Brodkey „Inocență" – unde găsiți probabil cea mai sublimă descriere a unei sesiuni de cunilingus care s-a făcut vreodată; romanele lui Jerzy Kosinski *Passion Play* (*Jocul pasiunii*) și *Cockpit* (*Carlinga*); *Under the Roofs of Paris* (*Sub streșinile Parisului*) și *Quiet Days in Clichy* (*Zile liniștite la Clichy*) de Henry Miller; *My Secret Life* (*Viața mea secretă*) de Anonymous sau *Purul și impurul* de Colette; antologia de fantezii realizată de Nancy Friday *Secret Garden* (*Grădina secretă*) – care e plină de fanteziile corespondente ale unor oameni obișnuiți; poveștile din *Mammoth Book of Erotica* (*Cartea-mamut a fanteziilor erotice*) sau una dintre multele antologii erotice editate de

Susie Bright. Pentru cei care au gustul poeziei, încercați *Florile răului* de Charles Baudelaire sau *Flesh Unlimited* (*Carne fără limite*) de Guillaume Apollinaire*. Iar pentru cei cărora le plac benzile desenate (dintre cele perverse, vreau să zic), încercați lucrările incandescente ale scriitorului și ilustratorului Eric Stanton, care s-a specializat în fantezii despre dominația feminină.

(A) fantaza separat: Ține minte că unele fantezii le împărtășim în gura mare, dar pe altele le păstrăm pentru noi înșine. Respectați-vă unul altuia intimitatea și nu te simți amenințat de fanteziile ei. Conform autorilor volumului *Sexul: Un ghid al bărbatului*, cercetările arată că aproximativ 85% dintre bărbați, dar și dintre femei au fantezii sexuale în timpul copulației cel puțin o parte din timp. Autorii continuă prin a cita un studiu al lui Harold Leitenberg, care concluzionează că indivizii care fantazează în timpul actului sexual ating un nivel de satisfacție sexuală mai înalt și au mai puține probleme sexuale în relația lor – chiar și dacă persoana devenită subiect al fanteziilor lor este alta decât cea cu care au o relație.

„Uneori mi se pare că e mai greu să vorbesc despre fanteziile mele decât despre activitățile sexuale curente. Ceea ce fac din punct de vedere sexual e produsul multor factori, nu toți motivați sexual. Dar ceea ce-mi imaginez că fac e pur – pur în sensul că imaginea vine cu totul din interior, din solul subconștientului. Tărâmul fanteziei este tărâmul a ceea nu e făcut, ci dorit." (Tisdale)

Fantezii: Atât de puternică e forța imaginației, încât unele femei sunt în stare să ajungă la orgasm numai din fantezii, fără cea mai mică stimulare fizică. Există studii care arată că bărbații și femeile au fantezii diferite. În general, femeile înclină să elaboreze fantezii mai

* O bună parte dintre titlurile menționate sunt traduse și în limba română. Volumul în limba engleză *Flesh Unlimited* cuprinde două romane ale lui Apollinaire, ambele traduse și în românește: *Cele unsprezece mii de vergi-ne-bune* (Editura Dacia, 2002) și *Amorurile unui prinț* (Editura Paralela 45, 2006), dar și un roman al lui Louis Aragon, intitulat *Le Con d'Irène* (*n.t.*).

situaționale și mai narative, în timp ce ale bărbaților tind să se concentreze pe anumite elemente fizice și vizuale ale practicilor sexuale.

În ceea ce privește subiectele fanteziilor, unele sunt comune și bărbaților, și femeilor, printre ele numărându-se, din multe altele: sex cu mai mulți parteneri, scene de masochism lejer, stimulare anală, infidelitate, voyeurism și sex în spații publice.

Fantezie vs. realitate: Observă diferența dintre a împărtăși o fantezie și a o pune în practică. Prima e inofensivă și exploratorie, cea din urmă poate conduce adesea la consecințe neprevăzute, dacă acestea nu sunt discutate și bine înțelese de toți cei implicați. Faptul e cu atât mai adevărat atunci când o fantezie este scoasă din alcov. Actele sexuale de care avem parte în viețile noastre – preacunoscute, repetitive – sunt de obicei foarte diferite de cele pe care le avem în fanteziile noastre – exagerate, blasfematoare – și poate că exact asta e miza celor din urmă. Gândește-te de două ori înainte să scoți fanteziile din alcov și află că o viață interioară bogată contribuie la o viață exterioară sănătoasă și fericită. Cum comenta unul dintre intervievații mei: „Chiar de-aș vrea să-mi trăiesc fanteziile, ar fi imposibil. Am nevoie de o mașină a timpului și de o navă spațială."

Felație: Una dintre cele mai mari surse de plăcere ale partenerei va fi aceea de a-ți face ție plăcere, iar pentru ea nu există mod mai plăcut de-a face acest lucru decât oferindu-ți niște atenții generoase și orale. Atâta că nu trebuie să te lași luat de val. Numeroase sondaje arată că bărbații se bucură de felație la fel de mult, dacă nu chiar mai mult, ca de copulație, iar acesta e cel mai ușor mod prin care o femeie poate stimula un bărbat până ajunge la orgasm. Dar, dacă ți-o ia în cioc, nu înseamnă că-ți permite să ejaculezi. Cum scrie dr. Confort în *Noua bucurie a sexului*: „Un număr foarte mic de bărbați nu rezistă nici chiar la cel mai scurt sărut genital și ejaculează imediat." Așadar, dacă felația e ceva ce-ți place și trebuie să ți se facă, atunci ia o „mică gustare" în timpul preludiului și fă cererea de mai multă atenție după ludiu.

Lenjerie: Evaluează-o înainte să-ncepi să rupi, sfâșii, răvășești. Spre deosebire de bărbați, a căror capacitate creativă în departamentul selectării lenjeriei rareori trece dincolo de alegerea între boxeri și chiloți, femeile consumă deseori resurse considerabile – fizice, creatoare, financiare – ca să-și diversifice acest sector. Cum comenta una dintre femeile pe care le-am intervievat: „Da' cine naiba se crede? Conan Barbarul? Mi-a sfâșiat chiloțeii cu dinții. S-avem pardon, dar erau marca La Perla, m-au costat cincizeci de dolari!"

Limbă: „Toată distracția stă în felul cum zici o chestie", scria poetul Robert Frost, iar acest lucru nici că poate fi mai adevărat atunci când se referă la jocul sexual. Conform unui sondaj publicat în revista *Men's Fitness*, peste 90% dintre bărbați se excită dacă partenerele lor le vorbesc murdar în așternut. Așa că, dacă ai tendința de a fi tăcut în pat, dezleagă-ți limba și verbalizează-ți simțămintele erotice.

Dar alege-ți cuvintele cu înțelepciune și ține minte ce spunea Mark Twain în privința asta: „Diferența dintre cuvântul potrivit și cuvântul aproape potrivit este la fel ca diferența dintre trăsnet și paratrăsnet."* Același lucru e adevărat despre excizare și excitare, așa că fii atent ca vorbele alese să aibă cel din urmă, nu cel dintâi efect.

Când cauți cuvintele potrivite, ține minte ce au de spus autorii volumului *Elemente de stil*: „Toți scriitorii, prin felul în care folosesc limba, dezvăluie ceva din spiritul lor, din obiceiurile lor, din capacitățile și din cărările bătătorite de ei."

Lubrifiant artificial: Un vechi proverb malgaș zice așa: „Iubirea ta să fie ca ploaia deasă: să vină alene, dar să umfle râul." Însă, dacă partenera ta nu se lubrifiază consistent sau dacă o face doar ușor sau deloc, n-o lua personal. În sondajul din 1994 *Sexul în America*, 20%

---

* Joc de cuvinte intraductibil în original, între *lightning* (fulger) și *lightning bug* (licurici). Aforismul lui Twain e extras din volumul editat de George Bainton, *The Art of Authorship* (*Arta scriitoricească*), publicat în 1890 și care adună la un loc amintiri, metode de lucru și sfaturi pentru tineri scriitori ale mai multor autori consacrați americani de la sfârșitul secolului al XIX-lea (*n.t.*).

dintre femei s-au plâns că au probleme cu lubrifierea atunci când se angajează în activități sexuale.

În ceea ce privește cunilingusul, lubrifiantul artificial nu este nici important, nici indispensabil ca în timpul copulației genitale. Așa cum observa dr. Confort în *Noua bucurie a sexului*: „Cel mai bun lubrifiant sexual este saliva", or, în timpul cunilincției, salivă se găsește din abundență. Însă chiar și gura se usucă uneori, așa că nu strică să ai la îndemână vreun lubrifiant pe bază de apă.

Când alegi un lubrifiant, citește-i cu atenție ingredientele și nu te atinge de cele pe bază de ulei sau de cele care conțin chimicale precum nonoxinol-9 – un spermicid foarte răspândit și cu un gust groaznic, care poate provoca arsuri ce conduc la infecții. Și nu te atinge nici de geluri, precum K-Y, care sunt unsuroase și grele. Mai bine alege un produs pe bază de apă și cu puține ingrediente. Astroglide e unul dintre cele mai căutate și și-a câștigat o reputație pe măsura sloganului său publicitar: „Doar natura e mai bună." Variantele sunt însă nenumărate, așa că bucură-te de procesul alegerii.

Lumânări: Bărbații și femeile au atitudini diferite față de practica de a face dragoste cu lumina aprinsă. Ca și Hemingway, bărbații se bucură adesea de „un loc curat și bine luminat"* în care să-și pună în faptă și să-și observe meșteșugul, pe când femeile preferă mai adesea adăpostul întunericului. Fă un compromis și aprinde câteva lumânări.

Masarea labei piciorului: Aflat printre cele mai subestimate și mai puțin utilizate forme de stimulare erotică, un bun și viguros masaj al labei piciorului face ca sângele să fie alimentat din belșug cu endorfine și să energizeze întreg corpul. Nu-ți face probleme că nu ești un masor profesionist, e suficient să aplici contacte insistente pe labele picioarelor, masându-le când pe una, când pe alta una, cu ambele mâini. Lucrează pe toată suprafața labei: pe talpă,

* *A Clean, Well-lighted Place* e titlul unei povestiri a scriitorului american Ernest Hemingway. Pentru versiunea în limba română, vezi *Zăpezile de pe Kilimanjaro și alte povestiri*, Editura Polirom, 2007 (*n.t.*).

pe gleznă, pe oul piciorului și pe încheieturile degetelor, înainte să treci la cealaltă. Ia-ți libertatea de a-i săruta degetele. Unele femei nu vor fi în stare să suporte nici măcar un sărut, altele însă vor urca pe culmile plăcerii.

Masturbare: Sexologii Masters și Johnson și-au cules multe dintre informațiile lor despre răspunsul sexual feminin urmărind femei care se masturbau. Ia seama: au observat repetat că femeile își concentrau stimularea manuală asupra capului clitoral și asupra vergelei, asupra muntelui pubian și asupra labiilor interioare și exterioare. Dată fiind sensibilitatea sporită a capului, multe femei îl stimulau doar când ajungeau în culmea excitării și evitau să-l atingă direct imediat după orgasm. Dr. Kinsey a descoperit că 95% dintre femeile pe care le-a studiat aveau orgasm mult mai des prin masturbare decât prin penetrare genitală. Această observație a fost coroborată de Masters și Johnson, care au aflat că 90% dintre femei erau capabile să experimenteze un orgasm prin masturbare.

Deși Masters și Johnson au observat niște similarități în felul cum se masturbează femeile, tot ei au atras atenția asupra faptului că nu există două femei care să se masturbeze exact la fel.

Masturbare reciprocă: Nu numai de dragul ochilor ei, ci și ca oportunitate de a observa modul unic în care o femeie se poate aduce pe sine în mod repetat la climax – un lucru care în mod cert merită studiat. Ține minte însă: deși e o experiență comună și împărtășită, masturbarea continuă să fie, chiar și-n ziua de azi, aproape un tabu. În cartea sa *Solitary Sex: A Cultural History of Masturbation* (*Sex solitar: o istorie culturală a masturbării*), Thomas Laqueur, profesor de istorie la Universitatea Berkeley din California, scrie: „În general, masturbarea este lucrul acela rarisim din discursul modern despre sexualitate: ceva ce e preferabil să rămână nespus, ceva atât de jenant, încât nu poate fi adus în discuție decât în glumă."

Dacă partenera nu s-a mai masturbat niciodată în fața ta, creează o atmosferă de intimitate și încredere. Și mai important însă, fă-i

cunoscut că e ceva ce vrei ca ea să facă pentru că te excită și pentru că dorești să afli mai multe despre felul cum poți să-i produci plăcere.

Indiferent de obstacole, când vă va fi ușor să împărtășiți unul cu celălalt actul masturbării, viața sexuală vi se va îmbunătăți. Masturbarea nu numai că va fi un stimulent erotic, dar va servi și ca plan alternativ pentru momentele când, dintr-un motiv sau altul, activitățile sexuale nu-i procură femeii orgasmul și trebuie să-și ia soarta în propriile mâini.

Muzică: Folosiți-o ca să îmbunătățiți atmosfera, nu ca s-o faceți praf. Caută melodii care să vă scufunde pe amândoi într-o adâncă acalmie, în care nu mai aveți rețineri – melodii ce v-ar putea ajuta să vă sincronizați până obțineți un sentiment complementar al ritmului și-al cadenței. O alegere bună poate stimula simțurile, pe când una proastă le poate inhiba. Una dintre intervievatele mele spune că, în timpul actului sexual, îi place să pună *Bolero*-ul lui Ravel, pentru că acesta „surprinde și stimulează procesul excitării – felul în care se acumulează tensiunea lent și repetitiv... îl determină subliminal pe prietenul meu să-și domolească ritmul și să aștepte până când totul converge într-un crescendo." O altă femeie spune: „Poate să pară straniu, dar îmi place să ascult sunetele balenelor când un bărbat îmi face sex oral. Am tot felul de fantezii subacvatice bizare. Uneori, îmi imaginez chiar că sunt balena femelă și că mă cheamă un mascul dotat cu penisul ăla de, cât o fi?, 15 metri."

Orgasm multiplu: Adesea, o femeie va trăi un orgasm multiplu chiar în timpul preludiului, mai ales dacă i s-a aplicat eficient o stimulare amplă. Deși toate femeile au capacitatea biologică înnăscută pentru orgasme multiple, nu toate le-au trăit și multe ar putea să nu-și cunoască acest potențial. Dacă ea trăiește experiența unui astfel de orgasm în timpul preludiului, recurge, preț de câteva minute, la o formă mai ușoară de stimulare, de exemplu sărut-o și îmbrățișează-o, înainte să treci la ludiu. Această schimbare a activității e importantă mai ales dacă orgasmul ei a fost rezultatul

stimulării manuale a clitorisului, pentru că glandul clitoral este extrem de sensibil la atingeri după orgasm. Las-o să se calmeze, dar ține-o încinsă, concentrându-ți atenția asupra altor părți ale corpului ei. După un scurt răgaz, poți să reiei stimularea directă a vulvei și să te pregătești pentru următorul ei orgasm.

Păr pubian: Bărbaților le pasă de îngrijirea părului. Unii dintre ei îl adoră, nu se satură de el și nu vor decât să-și frece nasurile de el, ca să absoarbă întreaga mireasmă a femeii. Alții preferă un coif de păr tuns scurt; iar alții se bucură de coafura Mohawk ca o bandă subțire sau de pielea netedă și cheală a unei vulve epilate – căreia chinezii îi spun „tigrul alb". La urma urmei, e decizia ei. Ține minte acest lucru și respectă-i opțiunea. Unele femei vor să scape de bătaia de cap de a se ocupa de *încă un* aspect al felului cum arată, astfel că orice depășește o tunsură medie le cauzează disconfort, mâncărimi și poate chiar dureri.

Penetrare: Dacă cunilingusul e ludiul, atunci e posibil să gândim penetrarea genitală ca fiind un aspect al unei părți din preludiu. În poziția-standard a misionarului – tu deasupra, ea dedesubt –, folosește-ți vârful penisului pentru penetrarea superficială a intrării vaginale. Lasă-ți penisul să se odihnească în ea. (Dacă poziția misionarului ți se pare incomodă, atunci îngenunchează sau așază-te în fața vulvei ei.) Zăbovește. Tândălește. Dă ocoluri. Rămâi aproape de intrare. Apasă-ți degetul mare pe capul clitoral și freacă-l ușor dintr-o parte-ntr-alta în timp ce o pătrunzi cu împunsături scurte și superficiale. Sau apasă vergeaua penisului tău pe clitorisul ei, iar apoi împinge delicat între faldurile labiilor fără să intri în ea. Sau ea poate să facă exerciții Kegel (contractarea mușchilor pelvieni) în timp ce tu o penetrezi cât se poate de încet. Lasă-ți timp destul ca să-i simți mușchii pelvieni contractându-se pe penisul tău în timp ce-l retragi încetișor.

Respirație, a ei: Cei mai mulți bărbați cred despre umezeala vaginului că e cel mai bun indiciu în legătură cu nivelul de excitare al

unei femei, însă, cu toate că există o corelație solidă între lubrifiere și răspunsul sexual, ea ar putea să fie sau să nu fie umedă din motive care n-au nicio legătură cu nivelul ei de excitare sexuală. Pe măsură ce ea se excită tot mai tare, caută să observi proporția schimbărilor respirației ei și întărirea mușchilor abdominali.

Respirație, urât mirositoare: În toată zarva asta despre igienă, nu uita de propria ta igienă, mai ales de cea orală, căci în gură sunt mai multe bacterii decât în vagin. În loc să-ți speli dinții, fapt ce-ar putea să-ți cauzeze tăieturi și dureri, sporind astfel riscul de a răspândi ori contracta BTS, clătește-ți bine cavitatea bucală cu o apă de gură *medie* ca tărie. Din aceleași motive, renunță și la folosirea ței dentare înainte de activitățile sexuale.

Restricționări: din acelea care imobilizează. Restricționarea iubitei/iubitului în timpul actului sexual este o fantezie populară, una care, spre deosebire de altele, se poate realiza cu ușurință și, erotic vorbind, e gratificantă. Atunci când e abordată cu precauție, ca o activitate jucăușă și vioaie, restricționarea e amuzantă, un mod nevinovat de a pune în scenă roluri dominatoare și de a exprima agresiuni sexuale sănătoase. În felul acesta, partenerei îi va fi stimulat tot corpul, permițându-i să-și încordeze mușchii mai intens decât atunci când nu e legată; în plus îi stimulează și mintea, permițându-i să se abandoneze plăcerii și să se exprime în moduri care, în circumstanțe normale, ar face-o să se simtă ciudat ori să se rușineze.

Sâni: Deși există într-adevăr o bază biologică a conexiunii de plăcere între sâni și vulvă în forma ocitocinei – o substanță chimică ce intensifică sensibilitatea la atingere și este eliberată în regiunea genitală când sunt stimulați sânii –, numeroase studii au arătat că, de fapt, contactul cu sânii îi stimulează mai mult pe *bărbați* decât pe femei. Într-un studiu Kinsey al răspunsului sexual feminin, numai 11% dintre cele opt mii de femei participante la sondaj au spus că își mângâie sânii în timp ce se masturbează (în comparație cu 84% care își mângâie clitorisul sau labiile mici). Prin urmare, e rezonabil să

spunem că, atunci când vine vorba de sâni, un element important al plăcerii ei este bucuria ta. Fiecare femeie e diferită în ceea ce privește sensibilitatea sânilor, așa că rătăcește pe calea tandreții și observă ce feedback primești. Cum spunea una dintre intervievatele autorului de față: „Savurează, nu suge, că nu ești de alăptat!"

Sărut: Cum scria Shelley, poetul: „Sufletul întâlnește alt suflet pe buzele celui iubit."* Un sărut e asemănător contactului dintre două substanțe chimice: dacă există vreo reacție, ambele se transformă. Un sărut e o expresie unică și versatilă a sufletului. Un sărut poate fi jucăuș, răbdător sau sfios. Sau răvășitor, ori apăsat, ori violent. Conform învățăturilor tantrice, buza de sus a unei femei e considerată cea mai erogenă regiune a corpului ei, datorită unui nerv special prin care e legată de clitoris și despre care se spune că direcționează energia erotică. La fel ca în cazul limbajului, aproape că nu există emoție care să nu poată fi exprimată printr-un sărut. Cunilingusul este pur și simplu arta de a extinde limitele unui sărut până la dimensiunile unui act de dragoste complet.

Stil: Nu te da în spectacol. Cum scrie în *Elementele de stil*: „Începătorul ar trebui să abordeze stilul cu precauție, înțelegând că acesta e o expresie a sinelui, și ar trebui să întoarcă decis spatele tuturor artificiilor despre care îndeobște se crede că denotă stil: toate manierismele, trucurile și ornamentele. Apropierea de stil se face prin claritate, simplitate, ordine, sinceritate."

E adevărat și pentru experți.

Timp: E nevoie de mult. Cum a scris Ovidiu: „Apogeul iubirii nu trebuie nicicând grăbit/ ci trebuie muncit încet, zăbovind pe drum."**

---

* Percy Bysshe Shelley, *Prometeu descătușat* (*n.t.*).

** Ovidiu, *Arta iubirii*, cartea a II-a, partea XIX (*n.t.*).

22

Prezentarea ludiului

„Cuvinte potrivite la locul potrivit,
iată adevărata definiție a stilului."
Jonathan Swift

Deși este imperativ ca procesul jocului să se desfășoare lin de la început până la sfârșit, fără întreruperi, nu e mai puțin adevărat că, pentru discuție, e folositor să spargem procesul în subetape, mai ales că acest lucru ne-ar putea ajuta să lămurim ludiul – faza substanțială în care tensiunea sexuală se acumulează, culminează, iar apoi se eliberează prin orgasmul feminin.

Așadar, vom discuta despre șase etape distincte ale ludiului, care sunt ușor de înțeles:

- Etapa 1: în care facem tranziția de la preludiu la ludiu prin aplicarea primului sărut clitoral
- Etapa 2: în care stabilim ritmul și obișnuim clitorisul cu insistentele atenții linguale
- Etapa 3: în care continuăm să suplimentăm tensiunea, concentrându-ne energiile cu precădere pe capul clitoral, și să administrăm o stimulare manuală adecvată
- Etapa 4: în care supralicităm procesul răspunsului sexual și escaladăm nivelul ei de excitare prin stimularea interioară a „grupului clitoral" în combinație cu cea a capului clitoral

- Etapa 5: preorgasmul, în care menținem echilibrul optim între ritm și presiune pe măsură ce ea se apropie de orgasm
- Etapa 6: orgasmul, în care maximizăm numărul contracțiilor pelviene ale partenerei și o ajutăm să realizeze întregul potențial al climaxului

În termeni prescurtați, gândește-te la aceste etape ca la un proces simplu, ce cuprinde: primul sărut, stabilirea ritmului, acumularea tensiunii, escaladarea acțiunii, preorgasmul și orgasmul.

În continuare, ne vom concentra atenția asupra unei discuții mai amănunțite despre aceste șase subetape ale ludiului, vom explora subiecte conexe ce apar pe tot parcursul procesului de răspuns sexual feminin și vom clasifica o gamă de tehnici care dau fluență acțiunii.

Dar, înainte să facem orice altceva, hai să fim siguri că ne aflăm în poziția corectă...

23

Forma derivă din funcție: pe locuri

Înainte de a-i face sex oral unei femei, trebuie să fii sigur că te găsești în poziția care-ți va permite performanțe maxime. Forma greșită este uneori diferența dintre succes și eșec. Filmele porno vor să ne facă să credem că orice poziție e corectă: în picioare rezemat de perete, pe tăblia mesei, atârnând din pat, atârnând de grindă – cu cât mai sălbatic, cu atât mai bine. Dar n-ar trebui să fie o surpriză pentru nimeni faptul că industria porno, care promovează titluri precum *Hannah Does Her Sisters** (*Hannah și-o pune cu surorile ei*) sau *Titty Titty Bang Bang* (*Țâțe țâțe bum bum*), nu are nimic de-a face cu estetica exigentă a ciné-verité-ului.

Întâi și întâi, un cunilingus expert trebuie să livrat dintr-o poziție ce-i permite celui care-l face să aplice *confortabil* și perseverent o presiune ritmică în timp, iar celei care-l primește să se relaxeze suficient încât să resimtă toate nuanțele excitării. Nu e deloc surprinzător că unul dintre multele motive pentru care bărbații spun că nu fac mai

* Adaptare parodică în cheie pornografică după filmul lui Woody Allen, *Hannah and Her Sisters* (1986) (*n.t.*).

des cunilingus este disconfortul fizic – pe scurt, durerile provocate de poziția incorectă. Așadar, dacă atitudinea ta față de cunilingus este „Fără durere, nu-i plăcere", lucrul, deși de apreciat, e complet nenecesar.

Întâi, modul incorect

Există vreo câteva poziții care, din păcate, deși sunt mai potrivite pentru filmele porno decât pentru stimularea prelungită a clitorisului, au ajuns totuși să fie larg răspândite în curentul cultural dominant. În cel mai bun caz, ele servesc ca înfloriturii picante pentru o ședință de cunilingus; în cel mai rău, pot submina grav întreaga experiență. Printre aceste poziții populare se află, printre altele: 69, SPFM (șezi pe fața mea) și În picioare la perete.

69

Dintre cele trei poziții menționate, 69, în care bărbatul și femeia se satisfac simultan unul pe celălalt, e probabil cea mai răspândită și în același timp cea mai problematică:

- În poziția 69, te angajezi să furnizezi stimulare având o orientare greșită. În loc să-i abordezi vulva dinspre sud (de jos în sus), tu vii dinspre nord (de sus în jos). Indiferent cine-ar fi deasupra, nu-ți vei prea putea folosi mâinile și-ți va fi dificil să-ți folosești limba astfel încât să-i stimulezi confortabil părțile majore ale clitorisului. Anka Radakovich, scriitoare si autoare a unei rubrici despre sexualitate, spune despre această poziție: „Să îndeplinești chestiunile logistice legate de potrivirea gurilor pe orificii și protuberanțe și simultan să ajustezi ritmul e ca și cum ai juca o partidă de Twister* dezbrăcat."

* Joc de abilități fizice care se desfășoară pe o planșă mare de plastic întinsă pe pardoseală. Pe planșă sunt patru rânduri de cercuri de culori diferite: roșu, galben, albastru și verde. Jucătorii învârt o suveică pentru a afla pe care dintre cercuri trebuie să-și pună palmele sau tălpile. Suveica e împărțită în patru secțiuni etichetate:

- Dacă oferi și simultan primești, e puțin probabil să te poți concentra pe aplicarea unei stimulări clitorale măsurate și echilibrate. Ba chiar există riscul să te lași luat de val și să-ți pierzi controlul.
- În sfârșit, această poziție nu poate fi menținută mult timp și nici partenera ta nu se va putea relaxa complet ori concentra pe diferitele nuanțe ale excitării. Adevărul e că, atunci când vorbim despre sexul oral, cel mai bine este ca unul dintre parteneri să se concentreze să-l ofere, iar celălalt, să-l primească.

Pe scurt, 69 este un act excepțional. Asta nu înseamnă că nu e o poziție excitantă sau că n-ar putea fi un mijloc convingător de-a o face pe ea să se bucure că-ți produce plăcere, dar e mai bine ca asemenea bucurii să fie experimentate în timpul preludiului, nu al ludiului.

Când faci 69 în timpul preludiului, fii atent să nu risipești cele mai bune mângâieri linguale, păstrează-le pentru ludiu. Primul sărut pe vulva ei ar trebui să-i taie suflarea; ai grijă să nu reduci din forța anticipării. În schimb, sărută-i mai degrabă zonele dimprejurul vulvei, nu clitorisul. Folosește-ți buzele în locul limbii. Sărut-o umed și ronțăi-o – dar nu te atinge de capul clitoral. Transformă poziția asta într-una de forță, folosește-o pentru a o ispiti spre culmile și mai înalte ale plăcerii.

SPFM (Șezi pe fața mea)

Același lucru se poate spune și despre SPFM, o poziție care-ți asigură un acces mai bun la vulva ei decât 69, dar îți restrânge semnificativ posibilitatea de a-ți folosi mâinile și degetele – e un compromis care nu-ți aduce un câștig real. Așezându-se pe fața ta (cu genunchii de-o parte și de alta a feței), partenera e obligată să stea în poziție verticală,

---

piciorul drept și cel stâng, mâna dreaptă și cea stângă, care sunt subîmpărțite în cele patru culori ale rândurilor de pe planșă. Câștigătorul este cel care rămâne pe planșă, jucătorii fiind descalificați dacă ating planșa cu alte părți ale corpului decât cele menționate sau dacă se prăbușesc pe ea (*n.t.*).

tensionându-și fără rost spatele și picioarele. În această poziție, e puțin probabil că ea va înainta prea mult în procesul răspunsului sexual; totuși, poziția poate să se dovedească foarte stimulatoare sexual, dându-i partenerei impresia dominării și poate fi bună pentru niscai amuzament.

În picioare la perete

În această poziție, partenera stă literalmente rezemată de perete în timp ce tu ești îngenuncheat în fața ei. Deși e improbabil că în această poziție va ajunge la orgasm, totuși având peretele ca sprijin, partenera poate parcurge cu ușurință mai multe etape ale excitării. În picioare la perete are toată pasiunea frustă a unei „scurte", dar fără ejacularea masculină care adesea acompaniază versiunea genitală a acestei poziții.

Toate aceste trei poziții – 69, SPFM și În picioare la perete – sunt folositoare prin aceea că asigură stimulare erotică și deseori intensifică dramatismul momentului. De fapt, ajutându-te puțin și de imaginație, nu există limite în ceea ce privește numărul de poziții care pot fi închipuite și puse la încercare – o carte găsită din întâmplare recomandă chiar să-i faci sex oral partenerei în timp ce ea stă în cap cu picioarele încolăcite în jurul gâtului tău. Folosește aceste poziții în preludiu pentru a accelera procesul excitării și trecerea spre ludiu, dar nu le confunda cu acelea care-ți permit o stimulare serioasă a clitorisului până la atingerea apogeului.

Atâta despre căile greșite...

Acum, despre modul corect

Corpul ei

- Ea ar trebui să înceapă prin a se întinde pe spate, cu picioarele lejer desfăcute, dar nu foarte depărtate (cel mult 15-22 de centimetri) și ușor îndoite din genunchi. Ca regulă, picioarele ei ar trebui să fie, întotdeauna, mai apropiate decât mai depărtate, căci îi este necesar

întregul control asupra mușchilor pelvieni. Partenera ar trebui să se simtă absolut relaxată și în largul ei, pentru a fi capabilă să se concentreze asupra plăcerii pe care o primește, fără să fie distrasă de orice altceva – fizic ori mental.

- Fii atent la arcuirea spinării ei. O spun încă o dată, pornografia ne inculcă ideea că e firesc ca o femeie excitată să-și arcuiască spinarea în sus și să-și dea capul pe spate, astfel încât sânii și gâtul ei să se îndrepte în sus și spre exterior. Această poziție, deși excitantă, este aceea la care celebrul sexolog Wilhelm Reich se referea cu numele de „arcuirea isterică". Nu numai că e extrem de nefirească, dar, în plus, întrerupe circulația sângelui în regiunea pelviană, îngreunează respirația și inhibă procesul răspunsului sexual. Când o femeie este excitată și se află într-o poziție confortabilă, spinarea ei va fi dreaptă, fără arcuire, iar organele ei genitale, în loc să fie orientate în jos, vor fi ușor ridicate înspre gura ta – pe scurt, exact invers decât vedem în pornografie. Ca să o ajuți să obțină această poziție confortabilă și firească, pune-i o pernă sau două sub ceafă și umeri.
- Plasarea unei perne sub fundul ei ajută circulația sangvină în regiunea pelviană, dar îți asigură și un acces mai bun la zona genitală, astfel încât e mai ușor să vă lipiți „buzele", iar tensiunea din mușchii gâtului tău e redusă.

Corpul tău

E important să ai destul spațiu ca să te poți întinde și să te așezi confortabil – așadar, poate că va trebui să o împingi în sus, spre capul patului. (Dacă sunteți pe pardoseală, un alt loc excelent pentru o ședință de cunilingus, pentru că suprafața e rigidă și plată, nu uita să întinzi sub parteneră ceva care s-o protejeze, un covoraș moale ori o cuvertură plușată.)

- Pune-ți perne sub antebrațe și poziționează-ți „mâna de lucru" cât mai confortabil și cât mai aproape de vulva ei.

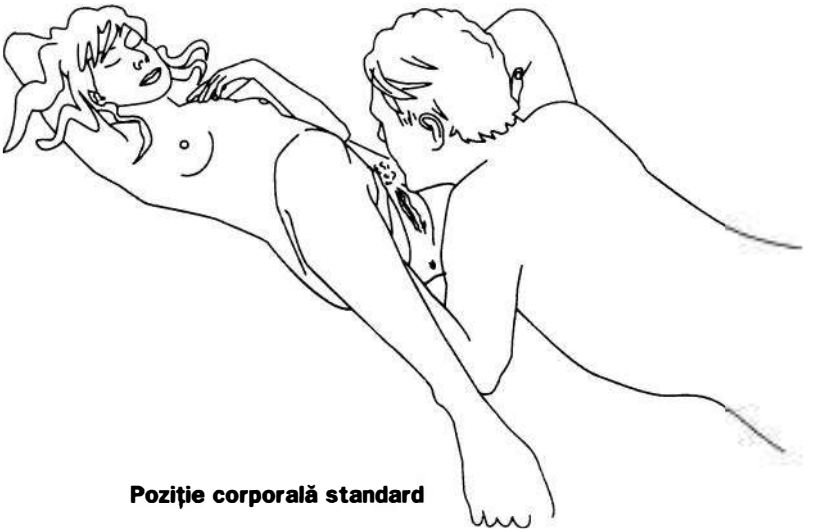
- Așază-te în poziție verticală în prelungirea vaginului ei. În afara desfacerii lejere a picioarelor ei, corpurile voastre, privite în ansamblu, ar trebui să formeze o linie dreaptă.
- Una peste alta, ar trebui să te simți absolut comod indiferent de gama largă de mișcări pe care o faci: lingi pentru intervale mari de timp, îți strecori mâinile sub fesele ei, îi ridici picioarele și o împingi înainte și înapoi, îi pui mâna pe pântec, îi răsucești corpul dintr-o parte în alta.

Dacă te lupți cu o formă de disfuncție sexuală, bunăoară cu ejacularea prematură sau cu disfuncția erectilă (numită și impotență), verifică Anexele, unde vei găsi descrieri ale unor poziții corporale specifice, calibrate pentru a te ajuta să-ți transformi slăbiciunile în puncte tari.

Capul tău

- Nu degeaba a face sex oral se spune, argotic, „a pune botul la savarină"*. Cunilingusul implică mai mult decât faptul de a-ți folosi limba. Nasul tău ar trebui să fie ușurel îngropat în muntele pubian, iar buza ta de sus și zona mustății – bine sprijinite de marginea frontală a osului ei pubian. Ar trebui să-ți poți folosi cu lejeritate buza de sus și gingia pentru a aplica o presiune ușoară pe comisura anterioară, adică pe zona situată imediat deasupra capului clitoral, unde se întâlnesc buzele exterioare ale vulvei.
- În ceea ce privește limba ta, aceasta ar trebui să se sprijine lejer pe intrarea vaginală și să acopere întreaga ei întindere, de sus până jos. Poziția îți permite să aplici o gamă întreagă de mișcări linguale: de la lingeri lungi și viguroase, la zgâlțâiri insistente și iuți, de la ținerea dreaptă a limbii, la aplicarea unei presiuni bine țintite cu vârful ei.

* *Giving head*, în original, expresie care se referă la sexul oral în genere, nu doar la cunilingus (*n.t.*).



Poziţie corporală standard

Poziţia capului

- Una peste alta, ar trebui să fii complet conectat cu vulva ei; deasupra ei și înfipt în ea: cu fața, gura, nasul, gingiile, dinții și limba – căci pe toate le vei folosi într-un fel sau altul. Dacă cineva ar vrea să filmeze evenimentul acesta, ar fi foarte puține de văzut în afara cefei tale. Dacă totuși s-ar vedea ceva, atunci sigur ar fi vreo câteva cadre cu limba ta fluturând.

Amândoi împreună

Nu te mulțumi decât cu confortul deplin și accesul total. Vei ști că sunteți amândoi în poziția corectă dacă ea va putea privi cu ușurință în josul corpului ei, ca să te vadă la treabă, iar tu te vei putea uita în sus, fără să întrerupi cursul acțiunii, ca să o privești drept în ochi.

Când vine vorba despre cunilingus și de poziția corporală, ține minte că forma derivă din funcție. Mintea ta trebuie să fie concentrată la a-i oferi ei plăcere, iar corpul va urma firesc călăuzirea minții.

Să recapitulăm

În acest capitol am discutat despre importanța de a începe bine, dintr-o poziție corectă. Nu uita că trebuie să te afli într-o poziție comodă și să fii relaxat. Evită pozițiile noi care-ți limitează folosirea mâinilor și a degetelor și care, în plus, ar putea să întrerupă circulația sângelui în regiunea pelviană a partenerei, inhibând procesul răspunsului sexual. Găsește poziții care să vă permită să acționați optim în rolurile de furnizor și, respectiv, primitor.

24

O scurtă împrospătare a celor mai fierbinți zece puncte din rețeaua clitoridiană

Întrucât ne îndreptăm spre ludiu, hai să revedem zonele rețelei clitoridiene care ne vor capta atenția, precum și cele mai potrivite tipuri de stimulare a lor. (Acesta e un excelent moment pentru a revedea diagramele rețelei clitoridiene din Partea I și a le folosi ca referințe.) Nu te lăsa copleșit de numeroasele părți ale clitorisului. Aparent sunt prea multe de luat în calcul pentru început, dar, cu puțin efort, vei ajunge foarte, foarte departe. Crede-mă: când vom parcurge diversele tehnici, „geografia excitării" va deveni a doua ta natură și vei ști să faci diferența între „fren" și „comisura anterioară" cât ai clipi. Fii mândru: faptul de a ști ce este și unde se află în rețeaua clitorală pur și simplu te face premiantul clasei.

1. Glandul (vizibil). Cunoscut și sub numele de cap sau coroană, iar colocvial – drept „clit", „buton", „mărgică" etc. – și având mai mult de opt mii de terminații nervoase destinate plăcerii, glandul face adevărată zicala: „Lucrurile mari vin în pachete mici". Glandul este atât de sensibil la stimulare, încât *gluga*, cunoscută și sub numele de

prepuț, îl protejează în momentul de apogeu al stimulării. Atât capul clitoral, cât și gluga sa protectoare răspund la mângâierile ritmice ale limbii și la presiunile mai ferme, odată ce partenera a intrat bine în procesul excitării.

2. Grupul clitoridian (ascuns). Include ceea ce în mod obișnuit se numește „punctul G", dar să-i spui acestei zone sensibile punct înseamnă să o subapreciezi. Situată în partea superioară a peretelui vaginal – începând de la intrarea în vagin și întinzându-se cale de vreo cinci centimetri și în canalul parturient –, această zonă de țesut spongios înconjoară uretra și răspunde bine la presiuni ferme aplicate prin masaj digital. În loc să te concentrezi asupra găsirii unui punct, mai bine concentrează-te să stimulezi o zonă.

3. Mons pubis (extern), sau muntele pubian, e localizat chiar deasupra grupului clitoral. Prin masarea muntelui pubian cu podul palmei, stimulezi grupul clitoral aflat dedesubt. Gândește-te la grupul clitoral ca la un strat nevăzut de terminații nervoase care e făcut sandviș între muntele pubian și canalul vaginal – de aici și posibilitatea să-l stimulezi și de sus, și de jos.

4. Comisura anterioară (externă). Zona mătăsoasă aflată chiar deasupra capului clitoral și a glugii protectoare conține fibre nervoase și acoperă vergeaua clitorală (internă), o structură sensibilă asemănătoare unei funii care poate fi văzută ițindu-se din pielea comisurii anterioare atunci când e excitată. Asemenea capului clitoral, comisura anterioară și vergeaua răspund de la primele mângâieri linguale, dar, odată excitate, solicită presiune mai fermă cu buza de sus și gingia sau un masaj cu vârful degetului.

5. Frenul (extern) este zona aflată chiar sub capul clitoral unde se întâlnesc părțile superioare ale labiilor mici (sau interne). Această zonă sensibilă răspunde deopotrivă la mângâieri linguale și la presiuni ferme. Asemenea glandului și comisurii anterioare, sau vergelei, frenul joacă un rol important în răspunsul sexual. De fapt, luate împreună, aceste trei părți vizibile ale clitorisului sunt responsabile, în ce privește plăcerea, pentru partea leului.

O întrebare „sensibilă"

Întrebare: „Prietena mea spune că nu-i place sexul oral pentru că e dureros. Cum poate fi dureros? I-am făcut sex oral o dată, dar acum nu mă mai lasă. Unde-am greșit?" (Steve, 32)

Răspuns: Poate că ai fost prea dur sau poate că te-ai străduit prea mult, fără să-ți dai seama. Întreab-o dacă poți să-ncerci din nou și convinge-o că data viitoare vei fi delicat. Ea trebuie să știe că te vei opri de îndată ce ți-o cere. Ține minte că glandul este extrem de sensibil și că multe femei nu suportă nici măcar cea mai mică atingere a lui – mai ales la începutul ședinței de cunilingus.

Continuând activitatea, fii cât mai delicat cu putință și evită contactul direct cu capul până când prietena ta e foarte excitată. Concentrează-te pe labiile ei și pe intrarea vaginală; dă atenție și perineului ei. Nu uita de comisura anterioară și de fren, zona de deasupra și respectiv de dedesubtul capului clitoral. Aplică lingeri pe jumătate în locul unora complete și evită complet capul.

Când stimulezi capul pentru prima oară, apasă-l cu vârful moale și ud al limbii tale, iar apoi rămâi pe poziție. Ca o ceață ușoară, învăluie capul clitoral în umezeala limbii tale. S-ar putea ca șocul acesta să o cutremure, dar ține poziția până când îți spune ea să te oprești.

Las-o să se obișnuiască cu senzația limbii tale apăsate pe clitoris. Stai liniștit, las-o pe ea să inițieze mișcările; las-o pe ea să determine presiunea potrivită ce trebuie aplicată, împingându-se în limba ta. Las-o pe ea să conducă dansul dintre clitorisul ei și limba ta.

6. Labia minora (externe), cunoscute și cu numele de buzele mici sau interioare, când sunt irigate de sânge în timpul excitării, se tumefiază și aproape că-și dublează mărimea, răspunzând cel mai bine la mângâieri linguale, la ronțăieli delicate și la ciupituri jucăușe cu degetele.

7. Intrarea vaginală (externă) conține rămășițele himenului. Când e stimulată și lubrifiată intens, răspunde mai bine la lingeri lente și lungi și la gâdilături delicate cu vârful degetelor.

8. Furșeta (externă) este zona localizată la baza intrării vaginale, unde se unesc marginile de jos ale labiilor mici și răspunde mai bine la mângâieri linguale și la gâdilături delicate cu vârful degetelor, care doar șterg intrarea vaginală.

9. Perineul (extern) este întinderea epidermică dintre furșetă și anus, formată din țesut spongios erectil. Perineul leagă anusul cu rețeaua clitorală și delimitează baza vaginului. Această zonă răspunde bine la mângâieri linguale, la presiune și la strângeri între degete (între degetul mare și cel arătător), care o stimulează din ambele părți (și din exterior, și din interior).

10. Anusul (extern). Alcătuit din țesut și mușchi care îl leagă de rețeaua clitorală, anusul participă în procesul răspunsului sexual și, asemenea mușchilor pelvieni, se contractă repetat în timpul orgasmului. Această zonă răspunde bine la presiuni și inserții digitale și la mângâieri linguale, dar, reține, conține bacterii care trebuie împiedicate să se amestece în alte părți ale vulvei.

25

Mari deschideri: primul sărut

Abordarea

Să nu subestimezi niciodată forța primei impresii, mai ales a celei lăsate de buzele tale pe vulva ei. Primul sărut pe vulva unei femei este, deseori, cel mai grozav dintre toate săruturile posibile și, literalmente, poate să-i taie răsuflarea.

Transformă primul sărut într-un eveniment, ca și cum te-ai delecta cu prima înghițitură dintr-o sticlă de vin scump, pe care l-ai păstrat pentru ocazii speciale. Nu e cazul să scoți dopul și să sorbi vinul dintr-o înghițitură: lasă-l să respire, adulmecă-l și savurează buchetul, admiră-i corpolența, observă-i culoarea și nuanțele și apoi, în sfârșit, desfată-te cu acea mult așteptată primă înghițitură. Permite-ți să degusți întreaga experiență.

- Trece-ți degetele cu delicatețe prin părul pubian.
- Nu uita să o stârnești cât mai tare. Sărută-i ușurel partea interioară a coapselor și pielea mătăsoasă dimprejurul vulvei. Sărut-o pe buzele interioare și exterioare, ba chiar și deasupra capului clitoral, cu sărutări scurte și zemoase (cu buzele făcute pungă și fără limbă). Asigură-te că primul tău sărut este nu atât un contact direct cu clitorisul, cât o evaluare generală a regiunii genitale.

- Învăluie vulva ei în răsuflările tale fierbinți.
- Suflă, cât mai delicat, peste capul clitoral.
- Dacă încă mai are chiloțeii pe ea, sărut-o prin ei. Apoi trage-i delicat la o parte, ca să-i dezvelești vulva strălucind de umezeală.

AVERTISMENT: Niciodată, în *nicio* împrejurare, nu sufla în vaginul unei femei ca și cum ai vrea să-l umpli cu aer. Acest lucru e extrem de periculos. Suflând în vaginul unei femei, îi poți produce o embolie care se poate solda cu moartea. Respiră *peste* el, suflă ușor *peste* el, dar nu sufla *în* el.

MOMENTUL PREMERGĂTOR

Înainte de a trece la primul sărut, acordă-ți un moment pentru a lua cunoștință de prezența vulvei: partenera ta scufundându-se în plăcere. Pregătește-te mental pentru experiența care te așteaptă. Amintește-ți că ești acolo ca să i te alături stăruitor în parcurgerea procesului de răspuns sexual spre orgasm.

Acesta este un excelent moment de a-i reaminti și ei Cele Trei Încredințări (vezi Partea I, Capitolul 20):

- Să-i faci ei sex oral te excită pe tine; te bucuri de el tot atâta cât se bucură și ea.
- Nu-i nicio grabă; ea are la dispoziție tot timpul din lume. Vrei să savurezi fiecare moment.
- Mireasma ei e ispititoare, gustul ei, puternic: și una, și altul emană din aceeași minunată esență.

Asemenea unui oaspete care ajunge la o mult așteptată cină, fă-i cunoscut amfitrioanei cât de tare te bucuri să fii acolo, cât de frumoasă e ea și cât de mult aștepți să iei parte la dineul ce urmează. Fă-o să se simtă în largul ei.

Stârnește-o, ispitește-o, hârjonește-te cu ea, fă-o să creadă că niciodată, dar niciodată, n-o să-l primească, iar apoi, când e pe buza nebuniei dezlănțuite, oferă-i sărutul.

Sărutul

Când o lingi prima oară, fă-o printr-o mișcare lungă și tandră, ca și cum ai linge înghețată, de jos în sus. Mișcarea aceasta trebuie să dureze. Absoarbe tot ce are ea de oferit.

- Începe de la baza intrării vaginale, de la furșetă, și înaintează în sus.
- Măsoară-i întreaga lungime a labiilor mici (interioare) și lasă-ți limba să zăbovească pentru scurt timp pe fren, adică imediat sub capul clitoral.
- Când treci peste capul clitoral, dezmiardă-l ușor ca și cum l-ai atinge cu o pană, apoi continuă cu comisura anterioară (zona aflată imediat deasupra capului).
- Apasă cu vârful limbii pe comisură și simte-i, dedesubt, vergeaua clitorală sinuoasă.
- În timp ce o săruți lent, de sus în jos, apasă-i ușor perineul (suprafața epidermică situată imediat sub intrarea vaginală) cu degetul.
- Când o lingi pe toată întinderea intrării vaginale de sus în jos, pune-ți mâna pe muntele pubian și împinge-l delicat spre abdomen. În felul acesta întinzi pielea, fapt ce va îngusta intrarea vaginală, așa că vei putea cuprinde pe-ndelete sensibilele ei buze interioare în timp ce o lingi.
- Ca o alternativă la poziția-standard, înainte de primul sărut, cuprinde-i partea superioară a coapselor și ridică-i picioarele în sus, astfel încât doar fesele să-i mai atingă patul, descoperindu-i vulva complet.

Indiferent de felul cum o abordezi, ia-o încet și pe lung, de jos în sus, și savurează fiecare etapă a călătoriei. Acum, că ai răsfățat-o cu primul sărut (acea lingere prelungă și completă), lasă-ți limba să zăbovească întinsă pe toată lungimea intrării vaginale. Acoperă-i cu limba toată vulva. Rămâi așa o clipă, cât să reverbereze experiența primului sărut în tot corpul ei.

Trebuie să fii sigur că e *dragoste la prima lingere.*

Înainte să-ncepi, încearcă să pricepi

Nu toate săruturile au loc în același context. Frecvent, apar situații extenuante. În vederea acestora, uită-te rapid la Anexe, ca să afli mai multe despre unul dintre următoarele „scenarii":

- Sărutul protejat: Învață cum să-ți pui în folosință echipamentul pentru sex oral protejat.
- Sărutul stacojiu: În ciuda credinței populare, te poți bucura de cunilingus și când partenera ta e la menstruație și poți avea o experiență perfect satisfăcătoare, lipsită de scurgeri.
- Sărutul virgin: pentru aceia, bărbați și femei, nou-veniți la masa plăcerilor cunilinguale.
- Sărutul însărcinat: învață cum să gestionezi chiar și cele mai mărunte detalii ale procesului plăcerii într-o perioadă când eliberarea tensiunii sexuale e mai importantă ca oricând.

Să recapitulăm

În acest capitol, am discutat despre importanța primului sărut. Folosește-l ca pe o oportunitate de a-ți arăta entuziasmul vizavi de ceea ce urmează. Dar concentrează această bucurie într-un sărut lent, tandru, care să-i răsfețe întreaga suprafață a vulvei și nu doar capul clitoral. Ține minte, când e vorba de cunilingus, prima impresie contează.

26

Stabilirea ritmului

ȘI UNA, ȘI ALTA

Primul tău sărut o va face să vrea mai mult. E vremea să-i arăți că ești un tip de cursă lungă. Urmează un moment de întrerupere – sau, cum vei vedea în curând, un moment esențial de reluare, când mulți bărbați fac greșeala să sprinteze spre linia de finiș, în loc să-și potrivească pașii pentru a alerga o cursă de maraton.

Cunilingusul ține de găsirea unui echilibru între mișcare și liniște, de identificarea contrapunctului dintre acțiune și reacțiune. *Pentru asta, dacă ții limba apăsată și nemișcată, mai întâi tandru, apoi ferm, pe vulva ei, te vei afla într-una dintre cele mai de forță poziții ale tale.*

Trebuie să știi că intervalul dintre o lingere și alta trebuie să fie suficient de lung încât fiecare să aibă timp să reverbereze integral și complet în corpul ei. Ca și cum ai striga-o pe nume într-un tunel ori într-o peșteră, așteaptă până când ecoul s-a stins de tot înainte să o strigi din nou. Apoi, pe măsură ce energia se va acumula tinzând spre apogeu, acțiunea și reacțiunea se vor suprapune până când vor deveni practic indistincte; dar, deocamdată, acest moment e îndepărtat.

- Conștientizează apăsarea limbii tale pe vulva ei. Lasă terminațiile lor nervoase să se regăsească și să se unească într-o îmbrățișare. Trebuie să simți și să conștientizezi faptul că limba ta fuzionează cu vulva ei, apoi...
- *Întrerupe* contactul. Pentru o clipită, limba ta ar trebui să se dezlipească de vulva ei complet, producându-i o foarte ușoară înfiorare în pelvis: o cutremurare aproape imperceptibilă, cauzată de șocul pierderii contactului cu limba ta. Apoi...
- Reia contactul. Ca în cazul primului sărut, linge-o prelung și lent de sus în jos, periindu-i amplu capul clitorisului cu partea largă și plată a limbii tale.
- Apoi, iarăși, ține limba plată pe vulva ei; nu apăsa prea tare și nu te concentra pe nicio parte anume. Această „întrerupere și reluare" a contactului dintre limba ta și vulva ei va permite sporirea tensiunii sexuale și, în cele din urmă, va solicita eliberarea acesteia prin orgasm.

Construiește temelii solide

- Ține ritmul: lingere lungă, lentă/limbă plată, nemișcată; lingere lungă, lentă/limbă plată, nemișcată. Fiecare serie completă ar trebui să dureze cam zece secunde – cinci secunde pentru lingere și cinci pentru acoperirea vulvei cu limba plată.
- Repetă această schemă vreme de aproximativ trei minute, sau, altfel spus, cale de douăzeci de serii complete.

Pont lingual*: *Pe măsură ce te obișnuiești cu această practică, folosește-te de mână ca să împingi în sus muntele pubian atunci când lingi (astfel, intrarea vaginală se îngustează și apropie labiile una de alta) și dă-i drumul atunci când îți lași limba să adaste dreaptă pe vulva ei.*

* *Tongue tip*, în original, care poate fi tradus și ca „vârful limbii" (*n.t.*).

Fii ispititor

- Acum, trebuie *să eviți* glandul.
- Apoi, diversifică rutina cu jumătăți de lingeri, de jos până la mijlocul intrării vaginale, evitând cu totul zona capului clitoral.
- Concentrează-te pe stimularea labiilor interioare. În acest fel, nu vei supraexcita glandul (știi cât e de sensibil). Trebuie doar să-l întărâți, să-l momești cu delicatețe să se iteasca de sub gluga sa protectoare, schimbând felul mângâierilor tale linguale: de la lingeri ușoare și repetate care-o râcâie delicat, la jumătăți de lingeri mai adânci, care-i evită totuși clitorisul.

De-acum, ai avertizat capul clitoral că există variațiuni ale ritmului; apoi, l-ai lipsit de atențiile cu care el se obișnuise. În acest fel, obligi glandul să te găsească el pe tine, să-ți caute limba.

Limbă literară numărul 1

Shakespeare și-a scris piesele spre a fi jucate și nu există audiență mai potrivită pentru poezia sa decât vulva. Marele Bard nu numai că ne inspiră, dar ne și învață cum să ne aplicăm mângâierile linguale într-un mod ritmic.

Shakespeare și-a scris majoritatea pieselor în versuri, mai precis în pentametrul iambic. „Iambic" vrea să spună că accentul se pune pe a doua silabă a unui cuvânt, iar „pentametru" – că versul are cinci „picioare" sau grupuri de două silabe, însumând adică zece silabe pe vers.

Ritmul pentametrului iambic este simplu și direct: ta-dam, ta-dam, ta-dam, ta-dam, ta-dam.

Gândește-te la ritmul acesta aplicat la un vers din Shakespeare: „Să te asemui cu o zi de vară?"*

* William Shakespeare, Sonetul 18 – „Shall I compare thee to a summer's day" (*n.t.*).

Acum, ești gata să-ți distribui limba în rolul principal. Ia de pe raft un volum prăfuit de Shakespeare, memorează câteva versuri, iar apoi folosește-ți limba pentru a stimula clitorisul partenerei tale într-un mod iambic. Interpretarea ta va fi în mod cert răsplătită cu aplauze la scenă deschisă.

Copleșește-o cu dragostea ta

Acum, exact când glandul a fost momit să iasă de sub glugă în căutarea limbii de care e privat, dă-i-o, copleșește-l cu mângâierile limbii tale. Apasă moale vârful limbii tale pe cap. De parcă l-ar spăla un val, îmbăiază-i capul clitoral preț de cinci secunde cu limba ta udă. Simte-i fiorii de plăcere.

Pont lingual: *Ca să sporești impactul acestor manevre, fă-i-le ținându-i picioarele în aer. Apuc-o viguros de coapse și ridică-i ambele picioare astfel încât doar fundul să-i mai atingă patul. Linge-i vulva tandru și gingaș și ia seama, în momentele când împinge în mâinile tale, la tensiunea din picioarele ei și din regiunea pelviană. Această „împingere în punctul de sprijin" e un element-cheie în crearea spasticității – tensiunea musculară ce contribuie la răspunsul sexual și la eliberarea orgasmică.*

Joacă-te cu numerele

- Întoarce-te iar la jumătățile de lingeri. Începe cu o serie de cinci.
- Apoi, din nou, îmbăiază glandul cu vârful moale și ud al limbii tale. La fiecare serie completă, mărește numărul jumătăților de lingeri cu una, până când ajungi la un total de zece.

Această practică produce ritmul și sporește tensiunea sexuală, adăugând o fărâmă de impredictibil. Dar, cel mai important lucru, această practică acomodează capul clitoral cu stimularea orală.

Să recapitulăm

1. În acest capitol, am discutat despre importanța stabilirii ritmului, despre construirea unei temelii solide și despre exercitarea controlului de sine atunci când ai putea fi tentat să te abandonezi pasiunii brute.
2. După primul sărut, linge-i intrarea vaginală de sus în jos, apoi lasă-ți limba să zăbovească dreaptă pe suprafața vulvei ei. Repetă asta de zece sau cincisprezece ori.
3. Apoi, linge-o de cinci ori doar pe jumătate, concentrându-te pe labii și ținându-te la distanță de gland. La a șasea lingere, încheie mișcarea și apasă moale vârful limbii pe capul clitoral.
4. Repetă acest model mărind cu una numărul jumătăților de lingeri la fiecare serie, până când ajungi la zece astfel de mișcări.
5. Folosește această practică pentru a stabili un ritm și pentru a obișnui capul clitoral cu atențiile tale linguale.

27

Sporirea tensiunii, partea întâi

Importanța muncii în echipă

Acum e momentul să facem progrese serioase pe drumul excitării. Până aici, călăuza a fost limba ta; de acum, însă, în spiritul bunei și demodatei munci în echipă, trebuie să pui la treabă și degetele și palmele. Toți pentru unul, unul pentru toți.

Gândește-te la limba, degetele și mâinile tale ca la membrii unui trio de jazz. Ca în cazul oricărei trupe extraordinare, toată lumea trebuie să muncească împreună pentru a crea o muzică frumoasă.

Degete agile

Dacă, în trioul nostru metaforic, am socoti că limba e saxofonistul, atunci degetelor le-ar fi alocat pianul, pentru a oferi solourilor entuziasmante ale limbii fundalul unor ritmuri de virtuozitate. Degetele colaborează cu limba ca să creeze o amețitoare gamă de combinații.

În primul rând, hai să începem prin a explora potențialul unui singur deget și apoi să vedem și combinații mai complexe. Folosește-ți arătătorul ca să:

- flirtezi cu labiile interioare; urmează conturul marginilor lor cu vârful degetului. Stoarce-le și ciupește-le în joacă. Familiarizează-ți indexul cu diferitele părți ale vulvei și observă-i reacțiile;
- stimulezi delicat comisura anterioară, zona fină dimprejurul capului și glugii clitorale;
- lovești ușurel în fren, zona aflată imediat sub capul clitoral și chiar deasupra intrării vaginale, acolo unde se întâlnesc labiile minore (buzele interioare);
- stârnești furșeta, zona unde se întâlnesc labiile majore (buzele exterioare), aflată la baza intrării vaginale;
- gâdili delicat partea inferioară a intrării vaginale;
- aplici mângâieri linguale simple și constante, lăsând degetul să cutreiere zona. Observă ce efecte are combinația celor două tipuri de stimulări;
- introduci încet în vaginul ei, după ce i-ai stârnit vulva, cam 4 centimetri din index. Degetul tău ar trebui să intre cu destulă ușurință (considerând că vulva e stimulată și lubrifiată din belșug); vei simți probabil din interior, drept răspuns, pulsația mușchilor pelvieni și cătușele clitorale strângându-se împrejurul degetului;
- îl așezi în poziție, drept și nemișcat, continuând să aplici simple mângâieri linguale. Nu te grăbi să bagi și alte degete. Păstrează-le pentru mai târziu. Deocamdată, e suficientă excitarea produsă de acel singur deget nemișcat, prezența lui stimulând mușchii pelvieni ai partenerei să se pună pe treabă: astfel, îi oferi un scop de atins, dar care, la urma urmei, îi scapă.

Un policar ispititor

Policarul, degetul mare ce seamănă cu o umflătură, ilustrează perfect însemnătatea lățimii în raport cu adâncimea.

- Ca o alternativă jucăușă la arătător, bagă degetul mare imediat înăuntrul intrării vaginale, ca și cum ai pune amprenta pe o foaie de hârtie. Pe lângă faptul că e mai scurt și mai lat decât indexul, degetul mare are mai multă greutate – utilizează-l pentru mișcări mai de suprafață și ca să stimulezi exteriorul vulvei.

Pont lingual: *Folosește-ți degetul mare în combinație cu indexul. Cu indexul introdus în intrarea ei vaginală, rotește policarul în jos, la ora șase, iar apoi răzuiește, gâdilă și apasă cu el perineul (zona de țesut erectil de sub vagin și de deasupra anusului). Sau rotește policarul înapoi în sus, la ora douăsprezece și masează-i frenul, zona aflată chiar sub capul clitoral, în timp ce indexul rămâne în intrarea vaginală.*

Mâini viguroase

Niciun trio de jazz n-ar fi complet fără sprijinul unui contrabas. Acesta este rolul mâinilor tale; nu sunt nici la fel de cărnoase ca limba, nici atât de agile ca degetele, însă sunt esențiale în armonia melodică.

Presupunând că ești dreptaci, rolul de sprijin va fi îndeobște îndeplinit de mâna stângă, căci mâna ta dreaptă se va concentra pe partea digitală (sau invers, dacă ești stângaci). Pornind de jos, mâna poate furniza o temelie solidă pentru acțiunea ce are loc deasupra. O mână fermă, stabilă îți permite să aplici mângâierile linguale cu precizie.

- Pune palma liberă sub fesele ei și fă-le un culcuș ferm. Le-ai putea chiar strânge cu ușurință una în alta. Folosește-ți mâna ca să-ți ții partenera în poziție și ajustează discret poziția vulvei ei

în funcție de gura ta. Fii sigur: o mână stabilă este esențială, e coloana vertebrală a unei ședințe excelente. Astfel, îți ajuți partenera să păstreze cu ușurință contactul cu gura ta, iar ție îți permite să modulezi presiunea asupra vulvei ei.

Să recapitulăm

1. În acest capitol, am început procesul de sporire a tensiunii sexuale. Acest lucru a fost atins prin introducerea stimulării manuale, mai precis, prin introducerea unui singur deget în intrarea vaginală. Astfel, am putut observa reacțiile cătușei clitorale și ale mușchilor pelvieni.
2. În plus, am indicat o alternativă la degetul arătător: degetul mare, precum și o combinație jucăușă în care e stimulat perineul, în paralel cu acțiunea indexului.
3. Pe lângă simpla stimulare manuală, am accentuat importanța folosirii mâinii pentru a sprijini partenera și pentru a o ține ferm în loc. Dacă o ții bine, îți va fi mai ușor să execuți mângâieri linguale și să păstrezi un contact continuu cu vulva ei.

28

„Timpul zboară“

ÎNTREBARE: „Uneori, când sunt taman în miezul unei ședințe de sex oral cu o femeie, mi se pare că nu se va termina niciodată. Există vreo regulă în privința duratei unei ședințe de cunilingus?“ (Jack, 32)

RĂSPUNS: Da, există un răspuns foarte clar în privința duratei unei ședințe de cunilingus – ar trebui să dureze atâta timp cât îți trebuie pentru a-ți duce partenera la orgasm.

Astea fiind spuse, totuși, trebuie reținut că fiecare femeie e diferită în ceea ce privește procesul propriu al răspunsului sexual, astfel că e dificil de estimat cât de lungă ar trebui să fie o ședință. Unele femei sunt în stare să dezvolte rapid tensiunea sexuală necesară pentru a atinge orgasmul, în timp ce altele au nevoie de o perioadă mai lungă de stimulare.

Și nu uita, potențialul orgasmic al unei femei e influențat de o largă varietate de factori, precum stresul, condiția fizică, alimentația, gradul de oboseală, medicamentația – sau consumul de alcool (care îți ajută partenera să se relaxeze, dar îi poate încetini reacțiile, dacă a băut prea mult). Factori fizici mai generali, cum ar fi vârsta și sarcina, pot și ei influența potențialul orgasmic al unei femei.

S-a observat frecvent că femeile care se masturbează în mod regulat obțin cu mai multă ușurință orgasmul în timpul cunilingusului, decât acelea care nu se masturbează. Acest fapt se datorează familiarizării cu clitorisul, ce rezultă din cunoașterea propriului corp și din capacitatea de a naviga cu siguranță prin procesul de răspuns sexual. Masturbarea ajută la „cablarea" femeii în vederea orgasmului – și multe femei, asemenea bărbaților, sunt în stare să-l atingă după numai câteva minute de autostimulare (astfel că, în teorie, e posibil și pentru un bărbat să facă asta folosindu-și limba). Desigur, faptul că o femeie a fost sau nu suficient stimulată în timpul preludiului are și el o înrâurire directă asupra duratei unei ședințe de cunilingus.

Cu cât vei deveni mai încrezător în navigarea prin procesul răspunsului ei sexual – cu cât vei învăța ce merge și ce nu –, cu atât mai eficientă va fi experiența.

Dar ajunge cu argumentele: am să fac o generalizare largă și am să emit opinia că *o ședință de cunilingus ar trebui să dureze, în medie, între cincisprezece și patruzeci și cinci de minute, fără a pune la socoteală preludiul.* Adesea, pentru o femeie e dificil să dezvolte tensiunea sexuală necesară în mai puțin de cincisprezece minute și, tot așa de des, peste pragul celor patruzeci și cinci de minute, femeia va fi deja suprastimulată și desensibilizată.

O fi scurtimea miezul înțelepciunii, dar nu și al cunilingusului.

Dar fii sigur de un lucru: timpul zboară când te simți bine.

29

Sporirea tensiunii, partea a doua

Mângâieri linguale

Acum, că glandul ei clitoral s-a acomodat pe deplin cu atențiile limbii tale, este vremea să diversifici mângâierile și să te joci nițel: lasă-ți limba să execute un solo. Dar, făcând acest lucru, amintește-ți de avertismentele lui Strunk și White: „Fii clar. Fii slobod la gură într-un fel pe care-l putem înțelege!" Nu întrerupe ritmul pe care l-ai stabilit. Întețește-l. Adaugă-i joaca ta.

Mângâieri orizontale

Majoritatea mângâierilor limbii sunt verticale, de jos în sus, dar lingerile orizontale iuți, într-o parte și-ntr-alta, peste capul clitoral, o vor aprinde, mai ales dacă sunt ude, vâscoase și acoperă toată întinderea glandului.

Mângâieri diagonale

Înclină capul spre stânga sau spre dreapta (în ce parte ți-e mai comod) și culcă-ți urechea pe interiorul coapsei ei. Apoi linge-o începând

dintr-un punct inferior al regiunii clitorale în sus, spre opusul diagonal al acelui punct, ștergându-i, totodată, capul clitoral. Când vei executa corect această mișcare, vei observa că mângâierile tale devin mai lente, pentru că trebuie să muncești mai din greu pentru fiecare dintre ele și pentru că îți folosești partea laterală, nu partea frontală a limbii, ca în celelalte mișcări. O asemenea poziție poate fi puțin nefirească pentru gât, dar schimbarea direcției și a ritmului îți vor încânta în mod cert partenera, mai ales că mângâierile tale vor fi ceva mai apăsate, ceva mai molatice. Mângâierea pe diagonală e întrucâtva o „târâre", dar în acest ritm al târârii se insinuează un impredictibil staccato – mici țepi de plăcere ce iscă scântei înăuntrul femeii.

Pont lingual: *Folosește-ți ambii policari pentru a despărți cu delicatețe labiile minore (buzele mai mici, interioare) și pentru a dezveli capul clitoral. Smântânește-l ușor cu limba de sus în jos și de la stânga la dreapta. După ce ajungi să stăpânești tehnica aceasta, folosește-ți indexul pentru a masa cu delicatețe vergeaua clitoridiană.*

Limbi de pisică

Ai văzut vreodată cum se curăță o pisică – repetitiv, concentrată și muncită doar de sarcina prezentă? Dacă are timp destul, pisica va curăța doar câte un petic de blană odată, revenind asupra unei zone iar și iar înainte de a trece la alta. Limbile de pisică sunt un articol esențial al cunilingusului. Asemenea unei feline meticuloase, tratează întreaga vulvă cu lingeri scurte și repetate. Lasă capul clitoral la urmă, iar apoi, asemenea unei pisici care-a dat peste un punct sensibil ce necesită mai multă atenție, aplică-te asupra lui mai apăsat și mai concentrat.

Degetul din umbră

Fă ca indexul tău să-ți urmeze limba. Fermitatea degetului care vine pe urmele limbii tale ude și moi va crea un contrast plăcut.

Începe cu mângâieri simple, orizontale și verticale, iar apoi caută și căi mai complicate.

Limbă plată, limbă nemișcată

Aceasta e una dintre cele mai subestimate și mai neutilizate poziții ale limbii. E excelentă pentru inducerea orgasmului, dar, și mai important, este excelentă pentru momentele de răgaz dintre mângâierile linguale. O limbă plată, nemișcată e asemenea pauzelor dintr-un joc sportiv sau a celor dintre actele dramatice. Este o oportunitate pentru schimbarea decorurilor, iar pentru actori – un răgaz ca să-și tragă sufletul. Dar asta nu înseamnă că lași spectatorii să plece de la teatru. Lasă-ți limba să zăbovească apăsată și plată pe toată lungimea intrării vaginale. Apoi, las-o pe ea să se pună pe treabă. Las-o să se miște, să alunece, să tremure și să se zdrobească de limba ta. Orice-o vrea ea. Lasă-o pe ea să stabilească ritmul.

Pândește momentul oportun

Gândește-te la doi boxeri în ring, odihnindu-se preț de-o clipă în timpul unei runde lungi și dure. Las-o pe ea să lovească în limba ta ce se odihnește. Las-o să se istovească. Iar apoi, aplică-i „lovitura decisivă"! Exact asta a fost strategia pe care Muhammad Ali a folosit-o împotriva lui George Foreman în electrizanta „Rumble in the Jungle" (Mardeala din junglă). Ali l-a lăsat pe Foreman să-l pieseze șapte runde întregi. Toată lumea credea că e terminat. Dar, când Foreman era atât de vlăguit de loviturile pe care le dăduse, încât abia își mai putea ridica mâinile obosite, Ali a țâșnit cu o combinație iute ca fulgerul și și-a trimis oponentul ametit și confuz la podea în câteva secunde. Fii ca Ali! Las-o pe ea să împingă și să se zdrobească de limba ta dreaptă și nemișcată – absoarbe tot ce-ți dă –, iar apoi țâșnește cu o serie de mângâieri linguale iuți, verticale și orizontale. Linge-o, într-o izbucnire scurtă și energică, până o lași lată, iar apoi revin-o în poziția cu limba plată și nemișcată, pândind un nou moment propice pentru a țâșni iar la viață.

Limba literară, numărul doi

Această mângâiere lingual e un omagiu adus scriitorului Vladimir Nabokov, autorul clasicului roman Lolita și al minunatului enunț: „Lo-lee-ta: vârful limbii coboară trei trepte din cerul gurii ca să lovească, la trei, în dinți."

O mulțime de cărți despre sex fac un entuziast tam-tam în legătură cu virtuțile scrierii cu limba a literelor alfabetului pe vulva unei femei. Pare interesant pe hârtie, dar, în practică, strategia asta nu înseamnă mare lucru.

Dacă, totuși, vrei să scrii cu limba, trasează aceeași literă iar și iar, încet și constant.

Încearcă să scrii F majuscul, începând cu o lingere apăsată și lungă de jos în sus, urmată de o măturare generoasă a capului clitoral și încheiată cu o trăsătură personalizată chiar sub gluga acestuia.

Sau, invers, încearcă să scrii un i mic, trasând o jumătate de linie pe deschizătura vaginală în sus și punând deasupra un punct delicios pe gland.

Scrie-le de-o sută, de nu de-o mie de ori, crescând treptat forța și presiunea limbii tale până când litera aceea, ca o hieroglifă antică, va fi inscripționată indelebil în fiecare fibră a corpului ei.

Țuguierea suctilă

Țuguiază-ți buzele împrejurul glandului clitoridian și aplică, pentru scurt timp, o sucțiune delicată. Această tehnică va stimula o circulație sporită a sângelui în clitorisul ei. Este un aspect al răspunsului sexual atât de important în excitarea feminină, încât Agenția pentru Calitatea Alimentelor și Medicamentelor (FDA) a aprobat folosirea aparatului pentru terapie clitorală Eros-CTD în tratamentul disfuncțiilor orgasmice feminine. Aparatul constă dintr-o

mică pompă conectată la un foarte mic recipient din plastic care se poziționează pe glandul clitoridian și e destinat simulării efectelor obținute prin cunilingus. Ca atare, adeseori, el duce femeile care-l folosesc la orgasm. De asemenea, cercetările au sugerat că pompa clitorală ar putea chiar preîntâmpina fibroza arterelor clitoridiene, specifică femeilor în vârstă. Însă tot ce face aparatul acesta tu poți face și mai bine!

Să recapitulăm

În capitolul de față, am prezentat unele tehnici creative, jucăușe, de diversificare a ritmului și tempoului mângâierilor linguale. Aceste tehnici sunt importante prin aceea că-ți permit să menții un contact continuu cu clitorisul în timp ce aplici și alte practici și sporesc excitarea. Când limba ta execută un solo, nu întrerupe ritmul pe care l-ai stabilit – întețește-l.

30

Escaladarea acțiunii, partea întâi

Eliminarea petelor

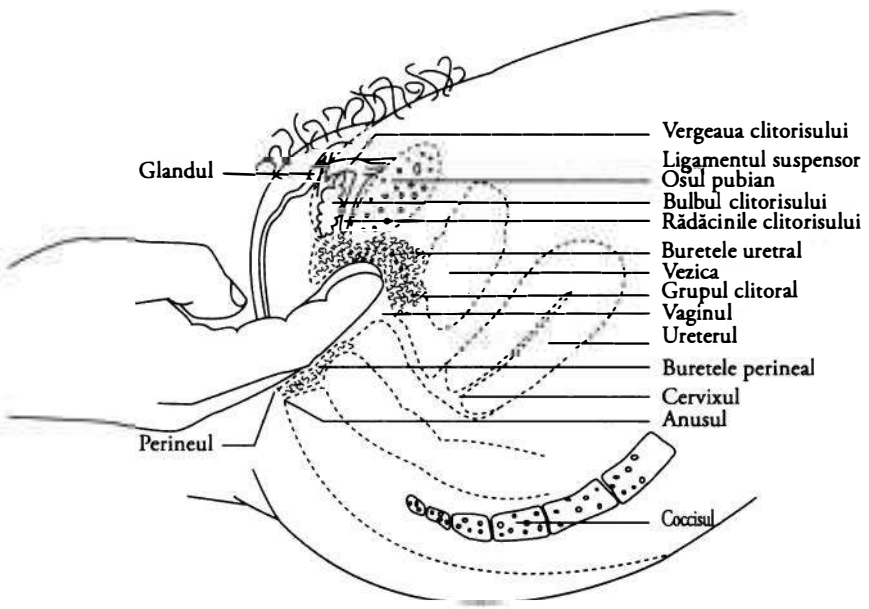
Ai tot auzit de punctul G. Probabil că ai și petrecut destul timp căutându-l, iar apoi întrebându-te dacă l-ai găsit. Dar, așa cum arătam mai înainte, punctul G e mai mult decât un punct; de fapt, a-i spune punct constituie o greșeală gravă. Dacă este ceva, atunci e o zonă, o suprafață sensibilă. Uită termenul „punctul G" și gândește-te la această zonă ca la un grup – un grup clitoral, adică. Gândește-te la acest grup ca la „rădăcinile" nevăzute ale unei flori ce-și fac drum străpungând „solul" țesutului erectil și ocolind osul pelvian.

Acum, că știm ce trebuie să găsim, hai să-l căutăm.

Vino-ncoa

Mai înainte, am explorat posibilitățile stimulării manuale prin inserarea unui singur deget, nemișcat, în intrarea vaginală. Acum urmează să adăugăm practicilor tale mișcări lente executate cu același deget:

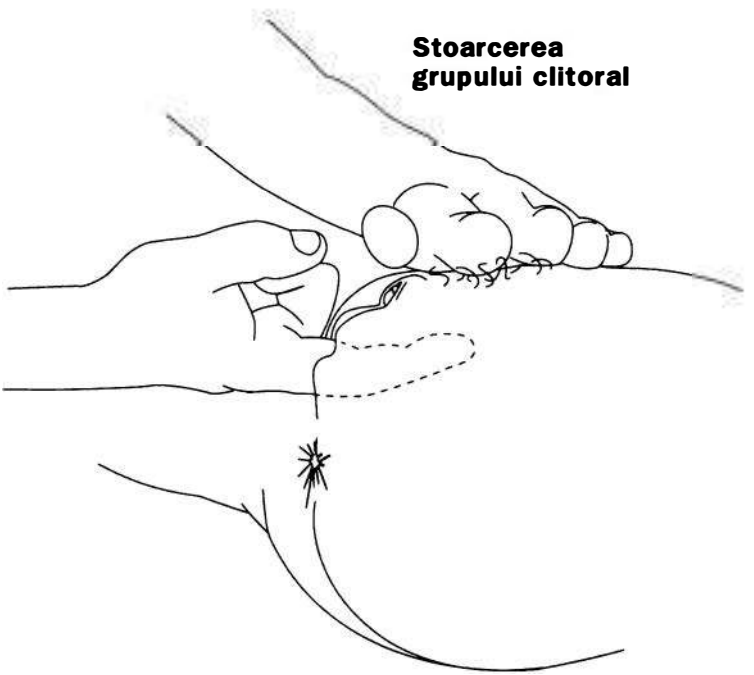
- Începe prin a introduce arătătorul în poziție dreaptă, iar apoi îndoaie-l într-o mișcare de vino-ncoa.
- Răzuiește-i delicat plafonul peretelui vaginal cu vârful degetului. În timp ce faci acest lucru, degetul tău va traversa suprafața grupului clitoral, o zonă de țesut spongios sensibil care înconjoară uretra și care se tumefiază când e excitat. În acest moment al procesului excitării, grupul clitoral al partenerei ar trebui să fie destul de ușor de găsit, fiind, probabil, umflat din pricina fluxului de sânge. Degetul tău ar trebui să-și încheie parcursul în țesutul spongios acolo unde plafonul peretelui vaginal se intersectează cu intrarea vaginală.
- Apasă ușor cu vârful degetului pe osul pubian. E posibil ca ea să se înfioare la prima atingere a acestei zone, căci acum stimulezi o nouă zonă fierbinte a rețelei clitorale.

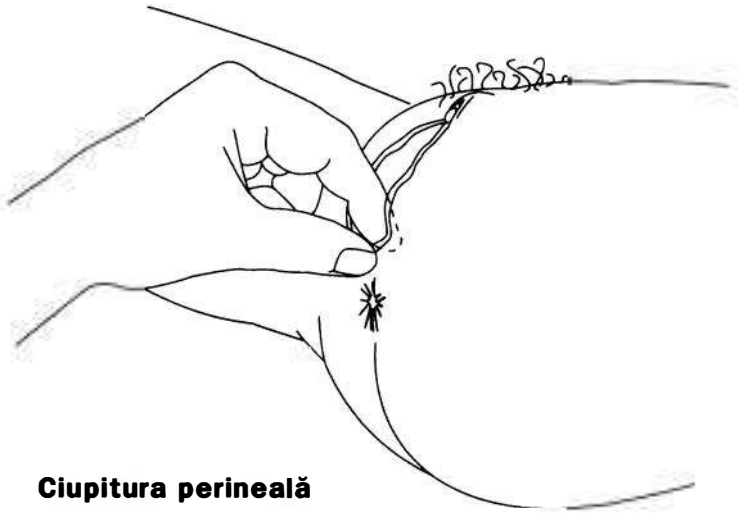


Priza vino-ncoa

- Pe lângă această mișcare de vino-ncoa, apasă întreaga lungime a degetului pe plafonul peretelui vaginal, păstrează poziția și aplică presiune pe zonă. Să nu ai rețineri în apăsarea plafonului vaginal. Grupul clitoral e mai puțin sensibil decât glandul clitoral și răspunde bine la apăsări ferme și insistente.

Pont lingual: *Când apeși cu degetul în plafonul vaginal, folosește-ți mâna liberă pentru a apăsa de sus în jos pe muntele pubian al partenerei. Presiunea de sus se adaugă presiunii de jos și sporește sensibilitatea regiunii la atingerile tale. Asta se întâmplă pentru că țesutul spongios din care e alcătuit grupul clitoral este cuibărit între plafonul vaginal și osul pubian și, umplându-se cu sânge în urma excitării, se împinge în ambele. (Vezi ilustrația de la sfârșitul acestui capitol pentru a vizualiza tehnica.)*





Ciupitura perineală

- Acum, că ai răzuit plafonul vaginal, adică grupul clitoral, prin tehnica vino-ncoa, inversează poziția degetului și fă același lucru pentru baza vaginului. Când draghezi baza vaginului, exciți țesutul perineal (țesutul erectil sensibil care matlasează întinderea epidermică dintre vagin și anus).

Pont lingual: *Aplică-i partenerei tale o „ciupitură perineală" Când stimulezi cu indexul din interior țesutul perineal, folosește-ți policarul pentru a-l apăsa și din exterior. Din această poziție, literalmente o ciupești de perineu, apucându-l din ambele părți.*

- Risipind atenții atât pe baza, cât și pe plafonul vaginului, folosește tehnica îndoirii vino-ncoa pentru a-i răzui pereții sensibili, și în stânga, și în dreapta, mai ales în zonele mai apropiate de intrare.
- Nu uita să completezi acest tur manual al pereților vaginali cu mângâierile linguale descrise în capitolul anterior (cele verticale vor fi mai ușor și mai firesc de aplicat). Dacă ți se pare prea

complicat să te concentrezi asupra aplicării simultane a unor mișcări și cu limba, și cu mâna, atunci pur și simplu apasă-ți limba plată și nemișcată pe glandul clitoral și fii atent la stimularea manuală.

Să recapitulăm

În acest capitol am redenumit punctul G, spunându-i grup clitoral, am extins definiția acestei importante zone erogene și am învățat cum să o stimulăm manual printr-o serie de poziții ale degetului.

31

Doi e deja un grup

Acum, după ce ai exploatat întregul potențial al unui singur deget, e vremea să introduci și al doilea deget, adică pe cel mijlociu. Gândește-te la degetele index și mijlociu ca fiind unul singur și fă-le să muncească la unison.

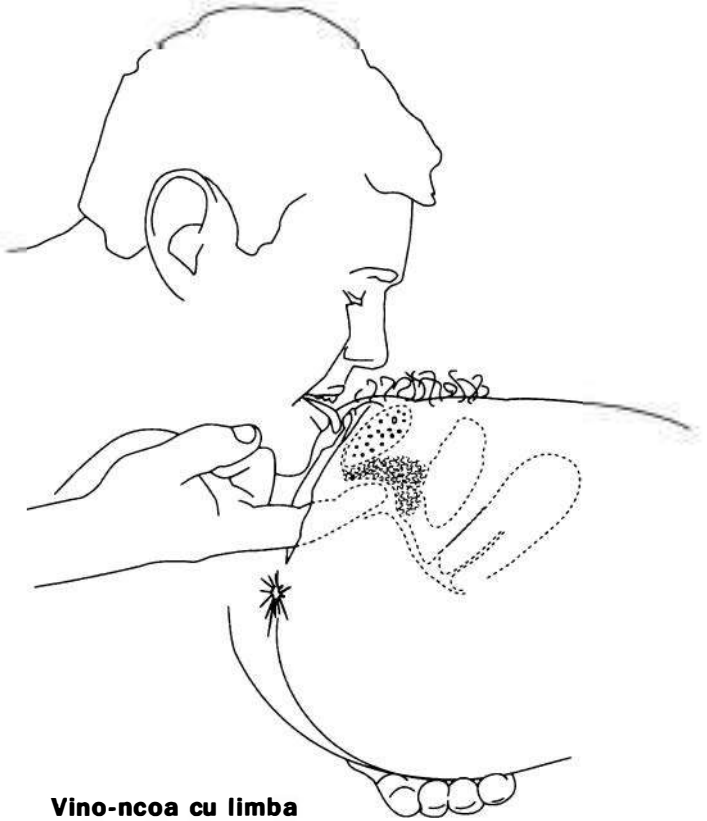
- Mai întâi, bagă-le pur și simplu pe amândouă în canalul vaginal (cu palma în sus) și păstrează această poziție. Într-o clipită, vei simți mușchii ei pelvieni contractându-se și strângând exteriorul degetelor tale; observă cum, mai apoi, intrarea vaginală se strânge și mai mult împrejurul degetelor tale, formând cătușa clitorală.
- Așa cum ai făcut mai devreme cu un singur deget, folosește-ți ambele degete – lipite unul de altul – ca să răzuiești plafonul, baza și pereții vaginali cu aceleași gesturi de vino-ncoa. Când îi răzuiești tavanul, ia seama la felul cum vârful degetelor tale trece peste țesutul spongios al grupului clitoral.
- Îndreaptă-ți degetele și apasă-le pe plafonul vaginal. Împinge în țesutul spongios. Aplică o presiune fermă. Cu cealaltă mână, apasă în jos muntele ei pubian.
- Folosește-ți ambele mâini ca să-ți masezi partenera și de sus, și de jos.

- Continuă să-ți aplici limba pe capul clitoral – fie cu mângâieri mici și verticale, fie apăsând pe el limba plată și nemișcată. În acest moment, aplicarea unei presiuni constante pe capul clitoral este la fel de importantă, dacă nu chiar mai importantă, ca mângâierile linguale.
- Folosindu-te atât de degete, cât și de limbă, îi asaltezi simultan și grupul clitoral, și glandul. Observă că aplici o presiune delicată pe cel din urmă și una mai fermă pe cel dintâi. Plăcerea pe care partenera ta o trăiește este un amestec al acestor două tipuri de stimulare.

Priza vino-ncoa

- Acum încârligă-ți vârful degetelor în intrarea vaginală și împinge în plafonul vaginal sau grupul clitoral cu buricele degetelor. Apucă bine. Apasă-ți vârful degetelor în țesutul spongios din partea superioară a intrării vaginale și ridică partea dinspre palmă a degetelor – până la monturi (sau cât e confortabil) – până fac contact cu plafonul vaginal.
- Rămâi în această poziție și aplică presiune cu vârful degetelor.
- De vreme ce încă ar mai trebui să-i lingi capul clitoral din exterior (în timp ce degetele tale o stimulează din interior), bărbia ta ar trebui să ți se așeze confortabil în palmă. Vârfurile degetelor ar trebui să apese zona aflată chiar îndărătul capului clitoral (astfel că doar un strat subțire de țesut și osul pubian despart degetele tale de limbă).

Priza vino-ncoa este o poziție importantă pentru stimularea întregii întinderi a grupului clitoral și pentru menținerea poziției vulvei față de gura ta – e foarte probabil ca aceasta să-ți fie poziția degetelor atunci când partenera ta ajunge la orgasm, cu posibilitatea adăugării unui al treilea deget pentru a întregi echipa și pentru a-i spori cutremurul dat de contracțiile pelviene.



Vino-ncoa cu limba

SĂ RECAPITULĂM

Pe lângă introducerea celui de-al doilea deget, am făcut lumină și asupra importanței prizei vino-ncoa – poziție ce facilitează cuprinderea din ambele părți a grupului clitoral cu degetele. În acest moment al procesului, folosește-ți degetele pentru a găsi o poziție comodă și pentru a păstra o presiune constantă.

32

Un interludiu

ÎNTREBARE: „Prietena mea adoră sexul oral, dar uneori se plânge că se simte singură în timp ce i-l fac. O fi ciudat?“ (Rob, 29)

RĂSPUNS: Nu, sentimentul ei de singurătate nu e cu totul neobișnuit. Deși cunilingusul este o experiență fizică intensă, e posibil să se simtă puțin deconectată de tine. Încearcă să-i încaleci unul dintre picioare, astfel încât penisul tău să se rezeme pe interiorul coapselor ei. Mângâie-o cu mâna liberă pe pântec. Și, chiar dacă ești concentrat asupra vulvei ei, ține minte că acolo, cu tine, se află o femeie întreagă, așa că faceți un pic de efort să verbalizați și să rămâneți conectați.

TIME-OUT

Priza vino-ncoa descrisă în capitolul precedent îți oferă oportunitatea perfectă pentru a întrerupe câteva momente sexul oral și a te concentra pe alte tipuri de stimulare – presupunând că ea îți permite acest lucru.

- Continuând să-i stimulezi „grupul clitoral", ridică-te în genunchi, poziționează-te într-o parte a partenerei și sărută-i pântecul și sânii; poți să o săruți și pe gură, dacă ea nu are nimic de obiectat; dar bagă de seamă: exact cum pe un gagiu oarecare nu-l atrage mereu ideea de a săruta o femeie după ce ea i-a făcut sex oral, tot așa, multe femei ar prefera să nu fie sărutate de o față udă care abia li s-a ridicat dintre coapse.
- Când te bucuri de antract, să ai la îndemână un prosopel și să-ți folosești mâna liberă pentru a te șterge rapid pe față. Poate-ți folosește și ca să-i ștergi cu mișcări ușoare interiorul coapselor și să-i tamponezi vulva.

Asocierea perfectă

Un time-out mai prezintă și oportunitatea de a bea o gură, două de vin, ca să-ți împrospătezi cerul gurii. Cum s-a spus deja în Partea I, nivelul pH-ului vulvei e uimitor de asemănător cu al vinului, astfel că împerecherea dintre cunilingus și strugure e perfectă. Încearcă un vin alb sec sau un Zinfandel roșu – vinurile ceva mai acide vor da senzații noi limbii tale.

Dacă vrei să-ți răsfeți simțurile fără să-ți pese de portofel, alege o sticlă bună de Viognier din regiunea franceză Condrieu; acest vin are un buchet bogat, doldora de arome de caise, piersici și miere, iar dacă-l combini cu dulcele nectar al vulvei, nici că vei fi vreodată mai aproape de-a gusta ambrozia, hrana zeilor. Oricare ar fi alegerea ta, nu uita să-i oferi și partenerei tale o înghițitură înainte să reiei mângâierile linguale. Dar ține minte: în timpul interludiului, încearcă să nu scoți degetele și să le ții în priza vino-ncoa. Păstrează într-o priză fermă grupul ei clitoral și savurați-vă libațiile – de orice fel ar fi.

Să recapitulăm

Priza vino-ncoa este modul ideal de a face o mică pauză în sexul oral, de a te reconecta cu partea superioară a corpului ei și de a te bucura și de alte forme de stimulare înainte de a relua ședința.

33

Escaladarea acțiunii, partea a doua

Sub presiune: clitorisul

E vremea să aplici mai multă presiune – mult mai multă presiune – asupra clitorisului cu gura. În acest moment al procesului de răspuns sexual, stimularea prin presiune insistentă asupra zonei capului clitoral al partenerei este poate cel mai important element care o poate ajuta să atingă orgasmul. Celelalte trei elemente fundamentale pentru orgasmul ei sunt:

- ritmul limbii tale mișcându-se pe capul clitoral;
- poziția fermă a degetelor tale apăsând grupul clitoral;
- sprijinirea feselor ei cu mâna.

Luate împreună, aceste patru elemente facilitează inducerea orală a orgasmului feminin.

- Aplică presiune cu limba plată și nemișcată. Limba ta trebuie să fie cât mai fermă posibil. Apoi, apas-o pe capul clitoral. Ca reflex, ea își va împinge vulva în limba ta.

Acum e momentul să prezentăm elementul-cheie al stimulării orale: „apăsarea gingivală".

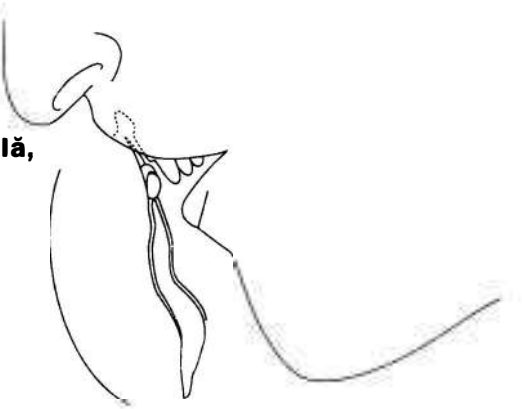
- Ridică-ți buza superioară într-un rânjet à la Elvis Presley și apasă-ți gingia pe comisura anterioară, acea zonă sensibilă de deasupra glandului. (Dacă întâmpini dificultăți în a deprinde acest fel de a-ți expune gingia, atunci folosește-ți buza superioară.)
- Începe cu o apăsare ușoară și ajusteaz-o în funcție de gradul de confort al partenerei. Deși comisura anterioară nu e la fel de sensibilă la atingere precum capul clitoral, ea dispune din belșug de fibre nervoase, pentru că vergeaua clitorală trece pe dedesubtul ei. Avantajul „presiunii gingivale" este acela că, în timp ce supui apăsării comisura anterioară, te afli în poziția perfectă pentru a-i linge cu limba, ușor și priceput, glandul, frenul, gluga și labiile interioare.
- Ca în cazul poziției cu limba plată și nemișcată, las-o pe ea să preia controlul în ceea ce privește tempoul și ritmul. Las-o să-ți folosească gingia ca pe un punct de rezistență, în vederea unei fricțiuni sporite, necesară pentru obținerea orgasmului.

Cu susul în jos

Când pui în practică apăsarea gingivală, să știi că, uneori, partenera ta poate exercita asupra gingiei tale o presiune formidabilă – ai putea simți chiar o ușoară durere –, mai ales când se apropie de orgasm.

Dacă simți că ai nevoie de o pauză în apăsarea gingivală (o abordare de sus în jos), încearcă să aplici presiune pe fren, zonă aflată imediat sub capul clitoral. Din fericire, frenul, ca și alte părți sensibile ale rețelei clitorale, mustește de terminații nervoase și îți va fi ușor să aplici presiune pe el fără să fie nevoie să încetezi stimularea glandului cu mângâieri clitorale.

- Apasă-ți degetul mare pe fren și masează țesutul de sub el și osul pubian. În timp ce lingi, observă că vârful degetului tău mare este chiar sub limba ta.



Presiune gingivală,
plan apropiat

Presiune gingivală
cu ciupitură perineală

Pont lingual: *Folosește un vibrator ca să pui presiune pe fren, zonă-cheie unde trebuie aplicată stimulare. Vârful vibratorului ar trebui să se cuibărească lejer sub capul clitoral. Aplicând capului mângâieri linguale, observă că vârful vibratorului e chiar sub limba ta (poate chiar bâzâie pe partea ei posterioară) și că restul lui se află sub bărbia ta. Pentru mai multe informații despre felul cum poți adăuga sedinței tale un vibrator, vezi secțiunea intitulată „Jucării utile" din Anexe.*

Fie că aplici presiune pe comisura anterioară cu gingia, ori pe fren cu degetul mare sau cu un vibrator, important este că astfel creezi un punct de rezistență care îi permite partenerei să producă fricțiune și tensiune sexuală așa cum îi convine.

Scoate toți actorii la joc

Acum e momentul să desfășori apăsarea gingivală în combinație cu priza vino-ncoa. Această combinație de presiune concentrată pe ambele părți ale rețelei clitorale, interioară și exterioară, îți va călăuzi partenera spre starea preorgasmică.

- Menține presiunea gingivală între cinci și zece secunde, iar apoi variază cu mângâieri linguale – scurte pase orizontale care să-i smântânească partea superioară a glandului de la stânga la dreapta, sau mângâieri verticale care să-l lovească frontal de jos în sus.
- În tot acest timp, menține stimularea manuală prin priza vino-ncoa.
- Pune-ți policarul la treabă, apăsându-l pe fren.
- Pune-ți mâna liberă (cea cu care-i sprijini fesele) la treabă și stimulează-i perineul. Dacă mâna ta îi cuprinde orizontal fesele, pur și simplu rotește-o astfel încât să fie aliniată vertical cu despicarea dintre fese. Acum policarul tău e liber, doritor și gata să-i stimuleze din exterior perineul.

În caz că nu știai, în acest moment lucrezi ca un profesionist. Stimulezi zonele-cheie ale rețelei clitorale, și pe cele vizibile, și pe cele ascunse, și-i chemi la luptă toate părțile!

Să recapitulăm

1. În acest capitol am discutat despre importanța aplicării presiunii exterioare asupra regiunii dimprejurul capului clitoral.
2. Am prezentat tehnica apăsării gingivale pe comisura anterioară – sau, alternativ, a presiunii cu vârful degetului ori al vibratorului pe fren. Miza este să menții presiunea și să furnizezi un punct de rezistență în timp ce continui să stimulezi capul clitoral cu limba.
3. Las-o pe ea să stabilească tempoul, ritmul și intensitatea apăsării.
4. În cele din urmă, am prezentat o combinație care include priza vino-ncoa pentru stimularea grupului clitoral, apăsarea gingivală ce furnizează presiune asupra comisurii anterioare, mângâierile linguale ce stimulează glandul și stimularea manuală pe fren și perineu.

34

Azi la CEC un leu depui...

ÎNTREBARE: E ceva ce aș putea face, în timpul unei ședințe de cunilingus, ca să grăbesc procesul?

RĂSPUNS: Orice-ai face, *nu* încerca să grăbești lucrurile mărind tempoul stimulării clitorale. Una dintre cele mai frecvente plângeri ale femeilor cu privire la obiceiurile orale ale bărbaților e aceea că sunt prea precipitați și prea brutali. Așa că dacă „o fuți cu limba" sau îi săpunești clitorisul ca un star porno numai ca să grăbești lucrurile, probabil că vei deraia întregul proces și chiar o vei răni.

Mai mult, *nu* face nimic care să-i dea impresia că te grăbești sau că nu mai ai răbdare. Nu ofta și nu mormăi; nu te enerva și nici nu te descuraja; nu te uita la ceas și, bineînțeles, nu spune ceva de genul „Hai, odată!". Consultă iar cele trei încredințări din Partea I și ia aminte la încredințarea numărul 2: Nu-i nicio grabă; partenera ta are la dispoziție tot timpul din lume, iar tu vrei să savurezi fiecare moment.

Ține minte că una dintre cele mai comune neliniști pe care le trăiesc femeile în timpul unei ședințe de cunilingus e teama că au nevoie de prea mult timp – și de aici derivă importanța acestei încredințări. Așa că, fie și dacă numai simte că te gândești că-i ia

prea mult timp, neliniștea ei poate foarte bine să se transforme într-o profeție autoîmplinită.

Preludiul este factorul-*cheie*. Cu cât o femeie a fost mai bine stimulată erotic în timpul preludiului, cu atât mai ușor și mai repede va atinge orgasmul. Decât să-ncerci să reduci timpul, mai bine concentrează-te să sporești plăcerea și intimitatea pe care i le oferi.

În plus, în timpul unei ședințe de cunilingus, există momente-cheie în care adăugarea unui element nou sau a unei variațiuni – o mângâiere lingual, un deget, stimularea grupului clitoral sau a anusului – poate să supraîncarce procesul și să deplaseze acțiunea la nivelul următor.

Nu mai e nevoie s-o spunem, dar un bărbat ar trebui să înțeleagă procesul răspunsului sexual feminin și să poată profita de o gamă largă de tehnici atunci când își stimulează partenera. Cum era sloganul acela? „Azi la CEC un leu depui, mâine el va scoate pui."*

Dar, dincolo de experiența generală, un factor crucial îl reprezintă adesea familiaritatea și cunoașterea intuitivă ce decurge din implicarea într-o relație intimă cu o femeie, ca și învățarea prin experiență proprie a ceea ce merge și a ceea ce nu.

Henry David Thoreau scria: „Nu înseamnă că povestea trebuie să fie lungă, ci că îmi va lua mult timp ca s-o fac scurtă."** Același lucru se poate spune și despre cunilingus. Ca să produci o lucrare scurtă – dar care să aibă întreaga forță și rezonanță a uneia lungi –, trebuie să-ți cunoști meșteșugul la fel de bine ca subiectul. Iar o asemenea cunoaștere intimă a subiectului se obține în timp, prin practică și prin dedicare.

---

* „A stitch in time saves nine", în original, proverb cu sensul că dacă faci acum un lucru mărunt, mai târziu vei fi scutit de alte bătăi de cap (*n.t.*).

** H.D. Thoreau, scrisoare către Harrison Blake, noiembrie 1857 (*n.t.*).

35

Preorgasmul, partea întâi

A fost odată când orgasmul partenerei tale nu era decât o destinație îndepărtată și de neatins a călătoriei tale pe drumul excitării. Acum, contururile vârfurilor lui sunt la vedere, pulsul vibrant al Străzii Principale e tangibil. Ai intrat în cartierele mărginașe ale orașului. Bine-ai venit la Orgasmopolis!

Semnele vizibile ale excitării

Când vine vorba de sex și de momentul „de după", poate că întrebarea cea mai frecventă pe care o pun bărbații este: „Și, ăăă... ți-ai dat drumul?" Pentru mulți bărbați, orgasmul feminin e un mister, o enigmă: o himeră atât de intangibilă și de eluzivă, încât adeseori nu reușesc să o recunoască nici dacă se desfășoară înaintea ochilor lor.

Pe scurt, vom examina ce se întâmplă *mai exact* în momentele când o femeie trăiește un orgasm. Deocamdată însă, fii sigur de un lucru: dacă ești acordat la procesul răspunsului sexual al partenerei, dacă ești în cadență cu ea pe tot parcursul lui, atunci vei observa semnele vizibile ale iminentului climax cu mult înainte ca el să se petreacă. Aceste

indicii vor fi mai evidente în faza preorgasmului, în momentele de dinaintea contracțiilor orgasmice.

Așadar, care sunt semnele vizibile ale excitării? Cum poți spune când se apropie ea de orgasm?

De-a lungul vremii, înțelepții au reflectat la aceste chestiuni. În *The Tao of Love and Sex* (*Tao – calea dragostei și a sexului*), Jolan Chang ne descrie „indiciile excitării feminine" așa cum au fost ele formulate de maestrul taoist Wu Hsien:

1. Gâfâie, iar vocea ei tremură incontrolabil.
2. Închide ochii, iar nările i se lărgesc și nu e în stare să vorbească.
3. Își privește fix bărbatul.
4. Urechile și obrajii i se înroșesc, iar vârful limbii ei se răcește nițel.
5. Mâinile-i sunt fierbinți, iar pântecul – cald; în același timp, vorbirea-i devine aproape ininteligibilă.
6. Are o expresie a feței de parcă i s-ar fi făcut farmece, corpul îi e moale ca gelatina, iar mădularele, grele.
7. I se uscă saliva de sub limbă, iar ea își împinge corpul în bărbat.
8. Pulsațiile vaginului ei se pot simți și îi curg secreții.

Bun. Deși bărbatul contemporan ar putea să nu bage de seamă că partenerei „i se uscă saliva de sub limbă", totuși, cum se dovedește din florilegiul de citate care urmează, el e capabil de următoarele observații:

„Îi simt vaginul îngustându-se. Începe să tremure și să pulseze, în ritmul bătăilor inimii ei."

„Corpul îi înțepenește, mușchii i se contractă. Ea se tensionează și apoi se detensionează repetat – mai ales picioarele ei."

„Pielea i se împurpurează. Tot corpul i se înfierbântă."

„Începe să transpire."

„Mușchii ei abdominali se contractă."

„I se umflă sânii."

„Observ un alt gust al ei; sucurile îi sunt mai vâscoase, mai dulci și mai calde. Ca și cum s-ar încălzi din cauza acțiunii, clocotind într-o căldare."

„Mă ține strâns pe poziție și nu mă lasă să mișc."

„Mă încuie înăuntrul ei."

„Respirația îi devine foarte profundă, ca și cum ar alerga la maraton."

„Îi simt inima bubuind grăbită."

„Începe să mă tragă de păr și de urechi."

„Își împinge pelvisul în sus."

„Se pisează de mine."

„Își mușcă buza de jos."

„Îmi spune: «Mai, mai! Nu te opri!»"

„Tatonează în căutarea a ceva de apucat: părul meu, un deget, pătura."

„Intră într-o altă lume. E complet pierdută în propria-i concentrare."

„Parcă ar fi posedată și glosolală."

Încă nouăzeci de secunde

Cunilingviștii se află într-o poziție privilegiată pentru a observa semnele vizibile ale excitării, mai ales când luminile sunt aprinse. Devin foarte evidente culoarea mai întunecată și accentuarea luciului labiilor interioare, precum și retragerea capului clitoral sub glugă. *Toate acestea sunt semne că partenera ta se află la nouăzeci de secunde de atingerea climaxului.* Nici pe întuneric nu e greu de observat retragerea glandului; concentrează-te să simți capul clitoral când e complet erect și ițit în exterior și atunci vei remarca absența lui cu ușurință.

Să recapitulăm

În acest capitol, am discutat despre semnele vizibile ale excitării și despre felul cum poți determina momentul când partenera ta e la nouăzeci de secunde de orgasm.

36

Preorgasmul, partea a doua

Rămâi pe poziții

Unul dintre cele mai solicitante aspecte ale fazei preorgasmului este acela de a-ți ține partenera pe loc și a o ajuta să păstreze poziția clitorisului față de gura ta. Înaintea ei se deschide un drum drept, iar tu trebuie să te asiguri că ea rămâne pe direcția bună și că nu apar suciri bruște. Prea des, femeile pierd controlul orgasmului chiar cu puțin timp înainte să se întâmple. Trebuie să fii coerent și insistent.

Gândește-te puțin: o zonă foarte mică (regiunea capului clitoral) trebuie să rămână într-un contact continuu și eficient cu o altă zonă foarte mică (limba și gingia). Fără mâinile tale care să o țină strâns în poziție (una sub fund, cealaltă în interiorul intrării vaginale), fără gura și gingia apăsate pe zona clitorală și fără baleierea metodică și ritmică a limbii tale, orgasmul partenerei tale își va pierde repede caracterul inevitabil și va deveni o simplă posibilitate. Gândește-te că tu o ajuți să-și țină clitorisul poziționat între ciocan și nicovală.

- Odată ce a ajuns în faza preorgasmică, apropie-i picioarele. În această poziție, e mai simplu pentru mușchii ei pelvieni să treacă

în stadiul spasmelor involuntare. Dacă picioarele îi sunt prea depărtate, este posibil ca ea să nu mai aibă orgasm. Nu te îngrijora că nu va mai fi destul loc ca să o stimulezi cu limba – va fi mai mult decât suficient. Ține minte, capul clitoral e o parte *externă* a vulvei ei și e mai apropiat de suprafața muntelui pubian, decât de interiorul vaginului.

- În această poziție, totul se strâmtează și se strânge – pereții vaginului împrejurul degetelor tale, picioarele ei împrejurul brațelor tale – și întreaga activitate devine mai concentrată. Unui observator extern ar putea să i se pară că amândoi sunteți chiar liniștiți, când, de fapt, tot ce ar trebui să faci pentru a declanșa o serie de mișcări vijelioase ar fi să slăbești puțin câte puțin încleștarea.

Să recapitulăm

În acest capitol, am discutat despre cât de important este să-ți ajuți partenera să-și păstreze poziția. Concentrează-te să o ții cât mai liniștită cu putință și să-i restrângi mișcările. În plus, nu uita să-i apropii picioarele cât se poate de mult.

37

Vervă posterioară

Ia în calcul ideea de a condimenta acțiunea cu niscai jocuri anale. Ține minte: clitorisul și anusul sunt conectate prin țesutul perineal, iar sfincterele se contractă în timpul orgasmului împreună cu mușchii pelvieni. Pe scurt, regiunea anală participă la procesul răspunsului sexual și e legată de rețeaua clitorală.

Ca în cazul tuturor elementelor ședinței de cunilingus, cu puțin realizezi multe, iar stimularea anală nu face nici ea excepție. Și, ca în cazul tuturor chestiunilor discutate, este vorba în primul rând de stimulare, nu de penetrare.

- Până aici, ai stimulat perineul și zona din imediata vecinătate a anusului. Acum, râcâie anusul cu vârful degetului, iar apoi înfige vârful în el. De îndată ce penetrezi zona anală, ar trebui să simți o contractare a mușchilor sfincterelor împrejurul degetului tău.
- Păstrează această poziție pe durata orgasmului ei.

Pont lingual: *Când stimulezi anusul, e posibil să ai nevoie de lubrifiantul acela pe care-l ții la-ndemână. În mod obișnuit, nu va fi necesar, căci o parte din umezeala vulvei își va face firesc drum în sudul perineului și în zona anală, dar nu strică să fii pregătit.*

- Când stimulezi anusul, fii atent să folosești un deget pe care nu-l utilizezi în stimularea manuală a vulvei, căci în cel dintâi sunt bacterii pe care nu vrei să le pui în contact cu cea din urmă. Dacă vrei să mergi la sigur, folosește policarul mâinii cu care-i sprijini fesele. Ar trebui să te poți poziționa ușor astfel încât să poți insera *vârful* policarului în anus, continuând să-i susții fesele.
- Sau bagă degetul mic ori inelarul mâinii pe care o folosești în stimularea manuală – oricum, cele două degete sunt de obicei neglijate în timpul stimulării manuale a vulvei, așa că dă-le ceva de făcut.

Merită observat că, deși cunilingusul e o formă de exprimare erotică general admisă, stimularea zonei anale este uneori plasată dincolo de limite, chiar dacă între a băga vârfulețul degetului în fund și penetrarea anală e o mare diferență. Dacă faci acest lucru pentru prima oară, zgândărește puțin cu degetul împrejurimile și ia măsuri să-i dai partenerei semne fizice clare că te pregătești de „abordare și efracție". Dacă nu-i este confortabil, renunță; nu merită să periclitezi pentru atâta lucru rezultatul unei întregi ședințe de cunilingus.

Să recapitulăm

În acest capitol, am discutat despre rolul pe care-l joacă zona anală în procesul răspunsului sexual și despre stimularea care e optimă în combinație cu cunilingusul. Încă o dată, gândește stimularea ca fiind opusă penetrării. Stimularea anală poate îmbunătăți sensibil calitatea orgasmului ei, dar, dacă e prea multă, poate distrage atenția.

38

Preorgasmul, partea a treia

În timp ce ea vibrează tot mai aproape de orgasm, ia-ți un răgaz pentru a-ți limpezi și răcori mințile. Nu te lăsa purtat de valul surescitării. Unul dintre principalele avantaje ale cunilingusului în raport cu copulația este acela că poți să-ți păstrezi calmul și controlul pe toată durata experienței; cea mai frecventă greșeală pe care o fac bărbații este să răspundă pasiunii cu pasiune. Dacă ai ajuns până aici, nu lăsa ședința de cunilingus să degenereze într-un haos tocmai în penultimele ei momente.

Mângâieri linguale calme, domoale

Acum e momentul *să cânți cool* cu limba, ba poate chiar să simulezi că ești neimpresionabil. Cu cât mângâierile linguale vor fi mai mici și mai ușoare, cu atât vei prelungi mai mult senzațiile incandescente anterioare orgasmului și vei intensifica tensiunea sexuală.

- Dacă o lingi cu mângâieri ritmice verticale, încearcă să sari una. De exemplu, în loc de 1-2-3-4, fă 1-2-sari-4, sau 1-sari-3-sari.

- Sau, în toiul unei serii de mângâieri verticale, adaugă o măturare orizontală. Exact cum putem începe o ședință de cunilingus cu niște hârjoneli, tot așa o putem și încheia.
- Redu viteza. Lasă orgasmul ei să vină la tine. Ispitește-l să ți se dezvăluie. Ispitirea asta nu numai că îl va declanșa, ci va și accentua contracțiile orgasmice.

Cum ar linge Jackson Pollock

O anecdotă despre pictorul american Jackson Pollock: într-o după-amiază, în atelierul lui a venit un ziarist care s-a uitat la lucrările sale și, neimpresionat de petele abstracte, i-a spus: „Asta nu e artă. Și o maimuță poate face așa ceva." Pollock și-a înmuiat pensula într-o cutie de vopsea și, cu o smucitură agilă a încheieturii, l-a poftit pe ziarist să iasă naibii din atelierul lui. I-a arătat clanța rotundă a ușii: pe ea, fix în centru, era o singură picătură de vopsea.

- Încearcă să-ți lingi partenera așa cum picta Pollock: tușe ample, date cu precizia unui ceasornicar. Începe cu partea plată a limbii și termină cu vârful ei, prin mișcări continue și șerpuite. Precum Pollock, să știi dinainte spre ce țintești; fă o demonstrație a preciziei ce stă la baza pasiunii.

Frunza de nufăr

Imaginează-ți o broască așezată pe o frunză de nufăr. Stă liniștită și tăcută, când, brusc, limba-i țâșnește să înșface prada. Fii precum broasca și „prinde" capul clitoral cu limba. În cunilingus, mai puțin înseamnă mai mult, iar această tehnică – alternând pauze cu fulgurări de contact – susține această idee.

Tușele finale

Pictorul impresionist Georges Seurat e fost cel dintâi care a folosit tehnica „pointilistă" – redându-și subiectele prin mii, dacă nu

milioane de punctișoare de culoare. Așa cum Seurat și-ar contempla mândru un peisaj abia uscat, aplică vreo câteva bine cumpănite tușe finale pe „pânza" aflată înaintea ta – folosește pensula celui mai minuscul vârf de limbă ca să înviorezi subiectul cu o izbucnire de culoare bine țintită.

Fii pregătit: aici intervine prima serie de contracții involuntare, spasmodice care semnalează că partenera ta ajunge la orgasm și că e pe punctul de a elibera tensiunea pe care amândoi v-ați trudit să o intensificați.

Despre faza preorgasmului – sau de platou, cum îi spuneau Masters și Johnson –, tot ei observau: „Femeia extrage forța psihologică și pe cea fiziologică din stocul crescător de tensiune sexuală, până când poate să-și canalizeze toate forțele fizice și mentale către saltul spre cea de-a treia expresie a tensiunii sexuale: faza orgasmică."

Să recapitulăm

În acest capitol, am discutat despre importanța mângâierilor linguale ușoare și scurte, pe măsură ce partenera se apropie de orgasm. Aceste gesturi mărunte furnizează un contrast față de presiunea gingiei tale pe comisura anterioară; în plus, ajută la prelungirea ultimei etape încinse a preorgasmului și la sporirea complementară a tensiunii sexuale.

39

O observație pentru cei cărora le lipsește finalul

Uneori, femeia pur și simplu nu poate atinge orgasmul prin cunilingus și se împotmolește în faza preorgasmică, dacă nu se face tranziția spre copulația genitală. Cauzele pot fi mai multe:

- E posibil ca ea să aibă convingerea că modul potrivit – sau unicul mod – prin care o femeie trebuie să experimenteze orgasmul este copulația.
- E posibil să se jeneze să-și dea drumul în gura bărbatului.
- Sau poate că pur și simplu nu și-a „antrenat" corpul pentru a experimenta orgasmul în acest fel.

Cum scria Natalie Angier: „Legătura intimă dintre umoarea psihică a unei femei și puterea ei clitorală se exprimă prin faptul că clitorisul trebuie să fie conectat la creier – la creierul mare – înainte să poată cânta. Creierul trebuie să învețe să-și conducă mica lui sculă în același fel în care trebuie să învețe să echilibreze corpul pe bicicletă. Dar, odată învățată, această deprindere nu mai poate fi uitată."

Cele mai multe femei s-au „cablat" pe ele însele ca să aibă frecvent orgasme prin masturbare și, în consecință, s-au obișnuit cu precaritatea copulației genitale. Or, cum mulți bărbați nu-și folosesc, din principiu, limba pentru a conduce o femeie prin *întregul* proces de răspuns sexual, numeroase femei nu sunt „cablate" să-și dea drumul ca rezultat al unei ședințe de cunilingus.

Din fericire, astfel de modificări se fac ușor. Încredințeaz-o de bunele tale intenții și las-o să se relaxeze de-a lungul procesului; dă-i de înțeles că vrei ca ea să se implice în felul acesta; dă-i de înțeles cât de mult te bucuri de proces. Acordă-i timp să-și găsească propria cale și nu te agita dacă nu-și dă drumul de prima dată. Va ajunge și acolo, atâta timp cât tu-i procuri stimularea de care are nevoie.

Dar, dacă tot insistă pentru copulația genitală, nu uita să faci tranziția spre penetrare cât mai lină. E mult prea ușor să pierzi ritmul pe care l-ai stabilit și să risipești toată tensiunea sexuală pe care ai adunat-o cu atâta grijă.

Pentru mai multe detalii despre acest subiect, consultă Capitolul 43.

40

Orgasmul feminin: îmbogățirea vocabularului

Hai să dăm puțin ștaif vocabularului de care dispunem și între timp să și învățăm una-alta despre orgasmul feminin:

CUVÂNT: *rabelaisian*

DEFINIȚIE: în stilul lui Rabelais sau al scrierilor sale; al cărui specific este imaginația exuberantă și caricatura.

EXEMPLU: „Pereții se zguduiau violent din cauza strigătelor stârnite de orgasmul ei – în așa hal, încât bărbatul se întrebă dacă zbieretele ei nu cumva erau mai degrabă *rabelaisiene* decât reale."

În 1994, Shere Hite a observat că mai mult de jumătate dintre femeile care au participat la un sondaj simulau orgasmul și că doar 42% dintre ele ajungeau la orgasm în compania unui partener mascul. Mai recent, unele studii au indicat că procentul femeilor care nu au orgasm în mod constant se ridică la 58%. *Cel mai bun mod de a afla dacă o femeie simulează orgasmul este să știi cum să recunoști orgasmul real.*

Pentru un cunilingvist informat, acordat la procesul de răspuns sexual al partenerei, acest lucru e mai ușor de făcut decât s-ar crede. Cum am discutat și anterior, există semne vizibile ale excitării care devin manifeste de-a lungul întregului proces al răspunsului sexual, mai ales în faza de preorgasm.

Printre acestea se numără:

- un tempo crescut al respirației;
- creșterea temperaturii corporale și a bătăilor inimii;
- o stare de tensiune sporită în mușchii ei, cunoscută și sub numele de spasticitate;
- o întărire a mușchilor abdominali;
- tremurul mușchilor pubococcigieni și „colapsarea" întregii regiuni pelviene.

Pe lângă observarea acestor semne vizibile ale excitării în timpul fazei preorgasmului, *vei mai putea recunoaște orgasmul feminin, în principal, după contracțiile spasmodice, involuntare ale regiunii genitale, cunoscute sub numele de împingeri pelviene.*

- În timpul eliberării tensiunii sexuale prin orgasm, vaginul și uterul ei se vor contracta, în medie, de zece până la cincisprezece ori, fiecare contracție durând aproximativ opt zecimi de secundă; sfincterul rectal se va contracta și el, în medie, de două până la cinci ori. Pe baza acestor măsurători, s-a constatat că orgasmul feminin durează între zece și douăzeci de secunde.
- Aceste contracții genitale și rectale sunt însoțite de tensionarea și relaxarea spasmodică a multor alți mușchi din întregul corp, inclusiv a celor din brațe, picioare, gât și față – chiar și degetele de la picioare se vor îndoi și arcui spre înainte.
- În timpul orgasmului, respirația ei se iuțește, iar pulsul crește foarte mult (atingând rate între 110 și 180 de bătăi pe minut).
- În unele cazuri, femeile pot ejacula un lichid limpede.

Pont lingual: *De te-ntrebi dacă orgasmul ei a fost pe bune, observă protuberanțele crescute ale sfârcurilor ei. S-ar spune că acestea ar trebui să fie și mai erecte, dar de fapt zona areolelor revine la starea ei normală. Un alt semn al orgasmului ei este scăderea rapidă a „roșeții sexuale" și înlocuirea ei printr-o peliculă foarte subțire de transpirație.*

Orgasmul feminin poate fi gândit, într-un fel, nu atât ca o acțiune, cât ca o *reacție* – descărcarea involuntară a întregii tensiuni sexuale edificate de-a lungul procesului excitării, capitularea și eliberarea finale. E important să-ți amintești că nu există două femei la fel atunci când vine vorba de orgasm și că mulți terapeuți sexologi consideră că experiențele individuale sunt atât de diferite, încât uneori le spun „amprente orgasmice".

Cu toate acestea, există anumite constante în structura generală a unui orgasm, femeile experimentând în mod obișnuit o senzație bruscă de „oprire", urmată imediat de contracții vii, acute, care se domolesc treptat și se dizolvă într-un tremur pelvian mai calm, mai puțin intens, înainte de-a dispărea complet.

Să ne întoarcem la întrebarea: cum poți să-ți dai seama dacă ea simulează sau nu? Multe femei pot mima caracteristicile unui orgasm, inclusiv contracțiile mușchilor pubococcigieni, deși e improbabil să reproducă opt sau zece astfel de contracții în mai puțin de douăzeci de secunde, mai ales în combinație cu toate celelalte semne vizibile. De fapt, unii terapeuți sexologi le recomandă femeilor care au probleme cu obținerea orgasmului să facă exact asta: să simuleze orgasmul pentru a stimula și păcăli corpul astfel încât chiar să experimenteze unul adevărat.

Dar, de fapt, majoritatea femeilor știu că nu trebuie să-și bată prea mult capul pentru a produce o copie convingătoare a orgasmului adevărat. E suficient să ofere o performanță-erzat a acelor aspecte ale orgasmului prin care e cel mai probabil să poată prosti și face plăcere *bărbaților*. Pe scurt, mult zgomot și multă zvârcolire, care, în

cele din urmă, sunt doar praf în ochi. Aceasta e o generalizare largă, căci tocmai *urlătoarele* și *zguduitele* sunt, foarte adesea, *simulantele.*

Un orgasm nu vine de nicăieri; e semnul final de exclamație al unei propoziții pe care tu ai scris-o tot timpul acesta. Dacă *înfioritura* finală pare nemeritată, atunci probabil că așa și este.

CUVÂNT: *coautor*

DEFINIȚIE: persoană care a scris o lucrare împreună cu alta/altele, considerată în raport cu aceasta/acestea.

EXEMPLU: „Ca și *coautor* de încredere și zelos al satisfacției amantei sale, el știa exact ce trebuie să facă în timp ce corpul ei începu să fie cutremurat de spasme de plăcere."

Atunci când o femeie intră în intervalul contracțiilor orgasmice, rămâi concentrat pe orice faci. Menține poziția. Trebuie să te constitui într-un punct stabil de rezistență. Simte-i contracțiile orgasmului, împingerile înainte ale pelvisului. Ca un material ce absoarbe șocurile, asimilează mișcările ei în corpul tău, apoi orientează-le înapoi spre ea sub forma unor plăcute vibrații. Reține energia, înăbuș-o. Apoi, dă-i drumul încet. Nu lăsa orgasmul să explodeze în corpul ei într-o conflagrație scurtă și furioasă. Momește-l să iasă încetișor, în pulsații lungi, fluide.

Rămâi calm și neimpresionat. Nu e momentul să te lași luat de val chiar acum și să-ți pierzi controlul. Curând, vine rândul tău. *Întâi trebuie să fii sigur că termini ceea ce ai început.*

Așteaptă până când ea se liniștește de tot. Pe când bărbații ajung la momentul „iminenței ejaculatorii" în timpul procesului de răspuns sexual, cunoscut și drept punctul fără întoarcere, femeile au nevoie de stimulare clitorală continuă, insistentă, chiar și când se află în miezul climaxului, căci altfel orgasmul se taie ca maioneza.

E foarte ușor că confunzi momentele imediat preliminare orgasmului cu orgasmul însuși. Orgasmul feminin e precedat de mici, crescătoare valuri de plăcere care oscilează și sporesc, iar aceste valuri pot să pară că sunt chiar orgasmul. Partenera ta e în plin proces al juisării, dar fără să fi atins încă vârful lui. Zona ei pelviană tremură, dar ea n-a intrat încă în etapa eliberării involuntare și spasmodice. Când orgasmul chiar are loc, el sparge ritmul ce-l precede; există un scurt moment de violență – un spasm, o cutremurare – ca acea hurducare resimțită în momentul când un avion aterizează pe pistă. Poate că orgasmul în sine nu durează decât zece, până la douăzeci de secunde, însă întregul proces – saturat de fluxuri și văluriri ce dau fiori pe șira spinării – poate să dureze câteva minute bune.

CUVÂNT: *appoggiatura*

SEMNIFICAȚIE: o înfloritură; o notă muzicală executată înaintea unei părți importante a melodiei, cu o lungime de jumătate sau mai puțin de jumătate din durata ei obișnuită.

EXEMPLU: „Când o femeie orgasmează ca urmare a stimulării orale, se pot aplica, cu agilitate, mici și extrem de eficiente *appoggiaturi*, care îmbunătățesc și punctează experiența în ansamblul ei."

Dacă – și când – o femeie orgasmează în timpul copulației, îi poți simți contracțiile orgasmice încleștându-ți penisul, dar, în afară de a rămâne într-un contact ferm cu clitorisul ei, nu poți face mai nimic ca să stimulezi și să îmbunătățești acele senzații delicioase de plăcere.

Totuși, dacă îi faci sex oral, ai avantajul că poți uza de limbă pentru a impulsiona acestui proces.

- Imediat ce partenera a intrat în intervalul contracțiilor orgasmice – care durează între zece și douăzeci de secunde –, aplică niște înțepături linguale ușoare și jucăușe pe capul clitoral; bestelește-l cu mângâieri scurte și verticale, dar intercalează și mișcări pe

diagonală. Ca întotdeauna, fă mișcările cu calm, stăpânit și delicat. Aceste „appoggiaturi" ar trebui să fie niște gâdilături linguale lejere, care să urce împotriva curentului orgasmului ei. Gândește-te la ele ca la niște mici denivelări pe șosea: nu o vor încetini, dar în mod cert le va simți. Lasă-ți timp; nu sunt necesare mai mult de patru până la șase astfel de bețeleli. Fiecare din ele va adăuga scântei și contrapuncte întregului proces – țepi de forță ce vor continua să împungă în voalul plăcerii până când și ultima picătură de tensiune sexuală din corpul ei va fi stoarsă și epuizată.

CUVÂNT: *serpentin*

SEMNIFICAȚIE: plin de întortocheri și orientat în sensuri diverse

EXEMPLU: „Atât de *serpentin* a fost procesul excitării ei, atât de amețitor și de giratoriu, încât chiar și după ce ultima dintre contracțiile ei intermitente s-a potolit, el tot nu era sigur dacă ea e pe deplin satisfăcută."

Vei ști că orgasmul ei s-a încheiat când întregul ei corp se va relaxa, respirația ei se va domoli, iar contracțiile, ca un ecou, se vor disipa în depărtare. Ți se va părea că ea s-a topit de fericire chiar sub ochii tăi. Organele ei genitale, capul clitoral, în particular, vor fi atât de sensibile de pe urma experienței, încât va recula chiar și la cea mai ușoară atingere. Stimuleaz-o până când nu mai poate suporta atingerea limbii tale. Ar putea semnala acest moment punându-și mâna pe capul tău sau împingându-te cu delicatețe la o parte. Înțelege acest semnal și înalță capul.

Ai făcut o treabă bună. Dar nu înseamnă că ai terminat.

41

Mai multă joacă*: ea vine iar (și iar)

„E instinct pur. Cortina se lasă
când ritmul e potrivit –
când acțiunile reclamă un final."
Harold Pinter

„Măreață e arta începutului,
dar și mai măreață e arta sfârșitului."
Thomas Fuller

Vei afla că una dintre marile bucurii ce rezultă din adoptarea filosofiei „Ea vine-ntâi" nu este doar aceea că, de pe urma activităților sexuale, ea ajunge la orgasm frecvent, ci și aceea că, atunci când îți amâni orgasmul până după al ei, lași o ușă deschisă pentru ca ea să aibă o experiență și mai intensă, și mai diversă.

De fapt, e mult mai ușor pentru o femeie să aibă un al doilea orgasm, de vreme ce organele ei genitale sunt încă bine irigate cu sânge, iar corpul ei încă mai e infuzat cu chimicalele puternice ale sexului. Natalie Angier scria despre orgasmul feminin că: „Poate să fie nevoie de multe minute până la atingerea primului vârf de plăcere, dar, odată ajuns acolo, montaniardul pofticios prinde aripi așteptând-o și pe ea. Ea nu mai are nevoie să se târască înapoi pe pământ înainte de a

* *Moreplay*, în original. Vezi p. 10, n. 1 (*n.t.*).

escalada următorul vârf, ci poate pluti ca o pasăre răpitoare pe curenții juisării."

E mai ușor de spus decât de făcut. Pentru individul obișnuit, stârnirea unui singur orgasm feminin este deja un miracol, iar ideea orgasmului *multiplu* e precum enigma Sfinxului. Cel mai adesea, bărbații tind să creadă că potențialul unei femei de a experimenta orgasmul multiplu are de-a face cu o „capacitate specială" sau cu o „abilitate unică" ***a ei*** **și prea puțin sau nimic cu ei înșiși: ea poate sau nu poate să aibă orgasm multiplu.**

Autorii volumului *Sexul: Un ghid al bărbatului* citează un studiu, efectuat la Universitatea din Wisconsin, din care a rezultat că e mai probabil ca femeile care trăiesc orgasme multiple să aibă parteneri ce-și amână orgasmul până după ce ele îl au pe-al lor.

Ei bine, adevărul este că femeile pot experimenta orgasmele multiple – ca regulă, nu ca excepție –, iar acest fapt este *direct* legat de tine. Dar să fii încredințat de un lucru: dacă o poți duce la primul orgasm, vei fi în stare să o duci și la al doilea. Cele mai multe femei nu experimentează al doilea și al treilea orgasm în compania bărbaților din același motiv pentru care cele mai multe nu-l au nici pe primul: nu primesc stimularea clitorală adecvată, iar gratificarea masculului nu e amânată.

Dar, dacă femeia nu experimentează orgasme multiple în compania ta, nu înseamnă că nu le are deloc. Cele mai multe femei pot avea orgasme multiple în timpul masturbării. De fapt, Masters și Johnson au descoperit că unele femei erau capabile să aibă cincizeci de orgasme consecutive, stimulându-se cu vibratorul. Asta nu înseamnă că femeile fac ceva „special" în timpul masturbării pentru a atinge orgasmul multiplu, ci pur și simplu își furnizează stimularea clitorală bine țintită de care au nevoie.

Capacitatea biologică înnăscută de a avea orgasme multiple are mult de a face cu felul în care femeile, în urma orgasmului, experimentează perioada de remisiune și întoarcerea la starea anterioară excitării. Bărbații își pierd erecțiile rapid și intră în ceea ce se numește perioadă refractară (intervalul de timp ce trebuie să se consume înainte ca ei să poată obține din nou o erecție), dar organele genitale ale femeilor au nevoie de mai mult timp ca să revină la starea lor normală, de la un minim de cinci minute, până la zece minute. În plus, clitorisul nu conține un plex venos – mecanismul din penis care reține sângele și susține erecția –, element-cheie al orgasmului exploziv al bărbatului și al procesului de inseminare.

Dacă vrei să duci o femeie la al doilea orgasm și mai departe, trebuie întâi să te întorci la activitățile preludiului – sărutări, îmbrățișări și atingeri delicate. Ține-o caldă, ține-o excitată, dar lasă-i puțin timp înainte să reiei stimularea genitală mai intensă. (Ține minte, spre deosebire de alte părți ale corpului ei, clitorisul – mai ales glandul acestuia – este extrem de sensibil după orgasm.) Lasă-ți și ție timp să te liniștești puțin și să-ți revii de pe urma surescitării datorate momentului ce tocmai s-a încheiat. Odată ce amândoi sunteți iarăși pregătiți pentru stimularea genitală, poți să-ți reiei dezmierdările cu mâinile, limba și chiar cu penisul. Da, e adevărat: există un moment și un loc potrivite pentru toate, iar momentul pentru copulație vine după ce partenera ta a trăit primul ei orgasm – nu doar pentru că acum a fost satisfăcută o dată, ci și pentru că, în această stare de excitare mai „caldă", e mai probabil ca ea să-l experimenteze și pe al doilea.

42

Tranziții line

Înainte de tranziția spre penetrarea genitală, folosește-te de sexul oral ca de o modalitate de a-ți aduce partenera cât mai aproape de punctul iminenței orgasmului.

Femeia deasupra

Odată ce ea a ajuns în acest punct, încercați poziția *femeii-superioare*, sau a femeii deasupra. Pentru ea, această poziție este ideală ca să:

- își plaseze clitorisul pe osul pubian situat la baza penisului tău și să acumuleze pe el cantitatea ideală de presiune;
- își stimuleze grupul clitoral frecându-l de penisul tău;
- controleze ritmul și tempoul;
- moduleze experiența orgasmului.

După Masters și Johnson: „E posibil ca răspunsul clitorisului să se dezvolte mai rapid și cu o intensitate mai mare în coitul cu femeia deasupra, decât în oricare altă poziție a femeii în timpul coitului." În plus, când ea e deasupra, nu trebuie să te miști atât de mult și, ca atare, e mai probabil să-ți poți temporiza propriul orgasm.

Tehnica alinierii coitale (TAC)

Această poziție sexuală e destinată îmbunătățirii șanselor unei femei de a atinge orgasmul prin penetrare genitală și funcționează ca o variantă perfecționată a poziției-standard a misionarului, în care bărbatul se află deasupra. În poziția TAC, bărbatul își penetrează partenera dintr-un unghi mai mare decât în mod obișnuit, exercitând presiune pe clitorisul ei cu baza penisului și cu osul pubian. Când ești în poziția TAC, e esențial de ținut minte că trebuie să păstrezi contactul cu clitorisul. Mișcarea în ansamblu trebuie să fie mai puțin o împungere și mai mult o legănare sincronizată înainte și înapoi, punctele focale fiind clitorisul și baza penisului.

43

Obținerea simultaneității

Poate că ți-ai fixat ca țel obținerea simultană a orgasmului ei și-al tău. Dacă trebuie să creezi un impuls în timpul „vârfului orgasmic" pentru a-l atinge pe-al tău, fă acest lucru printr-o mișcare de legănare care ține baza penisului tău și osul pubian aliniat cu clitorisul ei.

Nu te simți obligat să te arăți peste măsură de inventiv. Capacitatea de a atinge simultaneitatea vine deseori din cunoașterea intuitivă și din înțelegerea ce se dezvoltă dintr-o relație dedicată. Din acest punct de vedere, n-ar trebui să fie o surpriză faptul, arătat de sondajul *Sexul în America*, că trei din patru femei căsătorite spun că ajung la climax de fiecare dată sau de cele mai multe ori, în comparație cu mai puțin de două din trei femei singure. Într-o largă proporție, succesul femeilor căsătorite în raport cu cele necăsătorite se datorează faptului că partenerii își înțeleg reciproc corpurile și știu ce merge și ce nu.

În felul acesta, într-o relație dedicată, se experimentează bucuria repetiției. Nu mai trebuie să te concentrezi să înveți, pentru că deja știi cum să satisfaci. Nu mai trebuie să te gândești la asta. În această stare de pierdere a conștiinței de sine, puteți avea încredere că trupurile voastre își vor găsi drumul spre plăcerea reciprocă și, astfel, vă puteți lăsa duși de val spre o stare de existență sexuală mai pură.

Kierkegaard scria: „Speranța e fecioara seducătoare ce-ți alunecă printre degete, Amintirea e o frumoasă femeie în vârstă care nu-ți folosește în momentul prezent, Repetiția e o soție iubită de care nimeni nu se satură vreodată.“*

Fie că ești căsătorit, fie ba, partidele grozave de sex derivă cel mai adesea din felul cum știi să apreciezi repetiția și cum te bucuri de ceea ce ai.

* În volumul *Gjentagelsen* (*Repetiția*), netradus în românește (*n.t.*).

44

Nu uita de epilog

Aproape fiecare capodoperă de artă dramatică include, după punctul ei culminant, o reîntoarcere la ordine, o restaurare a echilibrului și un fel de încheiere întregitoare. Uneori, ea constă într-o scenă de dimensiuni reduse, într-un singur moment, într-o scurtă călărire în lumina apusului, dar în acea clipită rămânem cu o senzație cotropitoare de calm, cu o stare de bine, cu sentimentul reconfortant că totul pe lumea asta e așa cum trebuie. Astfel, experiența nu e realmente isprăvită niciodată.

O ședință grozavă de sex, oral ori genital, nu e nici ea altfel. După tărăboiul și hărmălaia climaxului – deznodământul orgasmelor noastre respective –, avem nevoie să stabilim un moment de acalmie, o perioadă de odihnă, o așezare a pământului sub noi. Ca s-o spunem de-a dreptul: când faptu-i consumat, nu te întoarce pe-o parte și nici nu sări direct în frigider. Numai pentru că fiecare și-a luat porția sa de orgasm, nu înseamnă că procesul ludic s-a încheiat. Așa cum aloci cincisprezece minute pentru preludiu, trebuie să aloci puțin timp semnificativ și pentru postludiu. Nu te lăsa prins în „distanța de cuibărire"! Fie că vă țineți unul pe altul în brațe, că vă sărutați și mângâiați sau pur și simplu că vă vorbiți, mai multă joacă

înseamnă să rămâneți conectați. Mai multă joacă nu înseamnă să te întorci pe cealaltă parte și să dormi sau să sari din pat ca să dai „un telefon important".

Împrumutând o expresie a unui pionier într-ale sexologiei, Theodore Van de Velde, putem spune că în momentele ce urmează orgasmului un bărbat poate dovedi că este sau nu un adult „civilizat din punct de vedere erotic".

Nu fleșcăi o performanță erotică de excepție. Încă cincisprezece minute petrecute în dezmierdări, cuibăriți unul într-altul și șoptindu-vă dulci nimicuri e calea către măreție, e drumul spre a deveni un profesionist al sexului; dar să-ți dai drumul și apoi să-ți vezi de drum înseamnă să te-ndrepți spre țara proștilor.

Să nu crezi că momentul acesta vine de la sine. Rămâi concentrat și lipit de ea. Călăriți împreună în lumina apusului. Și pregătește-te pentru minunata dimineață nouă...

Partea a treia

Toate împreună

45

Substanța stilului

„Plin de încredere, susținut și înălțat de puterea scopului, înarmat cu regulile gramaticale, ești gata să ieși în lume."
Elementele de stil

Când te aventurezi într-o ședință uluitoare de cunilingus – deplin familiarizat cu anatomia sexuală a partenerei tale, echipat cu înțelegerea procesului de răspuns sexual și priceput într-o gamă de tehnici de stimulare –, ține minte:

- Ia măsuri ca ea să fie bine excitată. Pe parcursul preludiului, acordă timp pentru a da o temelie puternică tensiunii sexuale.
- Înainte de aplicarea primului sărut vaginal, ia măsuri pentru ca amândoi să fiți în poziții ce pot fi păstrate cu lejeritate pe durata întregului proces de răspuns sexual.
- Când îți pui la treabă tehnicile orale, concentrează-te asupra stimulării, nu a penetrării. Aplică mângâieri linguale delicate și ritmice. Nu uita: toate acele sensibile terminații nervoase care contribuie la orgasmul ei sunt chiar în vârful limbii tale.
- De-a lungul ședinței, exprimă cu insistență cele trei încredințări ale cunilingusului: 1. Să cobori în dedesubturile partenerei tale te excită *pe tine*; îți place la fel de mult pe cât îi place și ei. 2. Nu-i nicio grabă; ea are la dispoziție tot timpul din lume, iar tu vrei să savurezi fiecare moment. 3. Mireasma ei e ispititoare, gustul ei e puternic: toate emană din același miez frumos.

- Când îți folosești degetele, nu sonda și tatona doar; concentrează-te la presiunea digitală exercitată asupra unor zone-cheie, precum grupul clitoral.
- Amintește-ți de puterile limbii plate, nemișcate. Nemișcarea poate fi mai eficientă decât mișcarea.
- Fii încrezător, nu arogant. O abordare simplă, modestă e mult mai eficientă decât una flamboaiantă.
- Cunilingusul nu e ceva ce-i faci tu ei; e ceva ce faci împreună cu ea. Las-o să se împingă în tine pentru a crea fricțiunile de care are nevoie.
- Când se apropie de orgasm, menține un contact insistent cu clitorisul. Ține-i picioarele cât poți de apropiate unul de celălalt, însă având totuși acces la vulva ei.
- Fii calm, măsurat și concentrat. Nu ieși din cadența procesului; nu lăsa ca orgasmul ei să-ți scape.
- Când își dă drumul, înflorește și extinde contracțiile orgasmului ei cu ușoare mângâieri linguale.
- Întotdeauna trebuie să închei ce-ai început. Cunilingusul e un proces complet, cu introducere, cuprins și încheiere.
- Doar pentru că ea a avut un orgasm, nu înseamnă că experiența s-a terminat. Indiferent dacă ai condus-o spre unul sau mai multe orgasme, trebuie să vă întoarceți împreună la starea anterioară excitării.

Dar, cel mai important, stilul tău începe și se încheie cu ceea ce ești tu, nu atât cu ce și cum faci. Așa cum nu există două femei care să răspundă în același fel la tehnicile descrise în această carte, nu există doi bărbați care să le aplice într-unul și același fel.

46

Proceduri: foaie de scurt parcurs

Aici vei găsi o serie de proceduri (pentru toate nivelurile, de la începători la avansați) care pot coagula și unifica multe dintre tehnicile descrise pentru fiecare fază a ludiului. Aceste proceduri sunt destinate nu atât memorării, cât demonstrării felului cum tehnicile pot fi aplicate pentru a crea o ședință de cunilingus curgătoare. În Anexe, găsești un model necompletat pe care-l poți xerocopia și folosi pentru a-ți crea propriile proceduri.

Când pui toate tehnicile cap la cap și începi implementarea lor, adu-ți aminte de elementele-cheie învățate, căci te vor călăuzi în abordarea generală a compoziției. Aceste elemente de compoziție includ:

- stimularea celor zece puncte-cheie: capul clitoral și gluga acestuia; grupul clitoral; comisura anterioară și vergeaua clitorală; labiile minore; intrarea vaginală; furșeta perineală; anusul;
- șase etape-cheie: primul sărut; stabilirea ritmului; sporirea tensiunii; escaladarea; preorgasmul; orgasmul;
- trei „actori" principali: limba; degetele; mâinile;
- și o diversitate de „actori în roluri secundare": gingiile; penisul (opțional); jucărelele și popritoarele sexuale (tot opțional; vezi *Anexele*).

Dacă ești începător într-ale cunilingusului, vezi secțiunea de întrebări și răspunsuri intitulată „Sărutul virgin" din Anexe. În plus, atunci când îți elaborezi procedurile inițiale, concentrează-te asupra mângâierilor linguale simple și experimentează folosirea combinată a limbii și a degetelor. Cel mai important lucru: abordarea ta trebuie să fie orientată spre *producerea plăcerii*, nu spre *obținerea orgasmului* – și ia aminte la ce merge și ce nu.

Dacă ești în faza „intermediară", concentrează-te să-ți obișnuiești limba și mâinile să lucreze împreună și să stimulezi toate părțile rețelei clitorale, inclusiv unele zone interne, precum grupul clitoral. Mai mult, rămâi acordat la procesul răspunsului sexual și înflorește-i partenerei orgasmul. Dezvoltă-ți îndemânarea de a-ți călăuzi constant partenera spre orgasm și ia-ți măsuri ca acesta să fie rezultatul unei stimulări clitorale cât mai depline.

Dacă ești în stadiul „avansat", experimentează abordări noi, care să cuprindă fuzionarea tehnicilor și a intuiției. Mai mult, condu-o pe calea orgasmelor multiple și integrează unul simultan în crescendoul vostru.

Când îți elaborezi procedurile, opțiunile tale trebuie să se ghideze după elementele-cheie ale compoziției, în acest fel, tehnicile pe care le folosești vor alcătui un întreg mai mare decât simpla sumă a părților sale.

47

Proceduri: de la începător la avansat

Procedura 1

Iată o procedură elementară care-i va familiariza pe începători cu mângâierile linguale fundamentale. Ea păstrează acțiunile digitale la minimum și încurajează observarea răspunsului sexual.

▸ Nivel: Începător ◂

▸ Etapa 1: Primul sărut

(*mai puțin de un minut*)

Limba: Mângâieri linguale lungi și lente, de jos în sus. Fii cât mai delicat și mai lejer posibil.

Mâinile: Cu ambele mâini sub fesele ei, ține-i picioarele parțial despărțite. Priză fermă.

▸ Etapa 2: Stabilirea ritmului

(*între trei și cinci minute*)

Limba: Lingeri verticale pe jumătate (5), urmate de mângâieri linguale lungi care mătură capul clitoral. Concentrează-te asupra

labiilor și frenului; mătură capul clitoral doar la capătul lingerilor lungi, nu și al celor pe jumătate.

DEGETELE: Un singur deget (indexul) inserat parțial în intrarea vaginală.

MÂINILE: Scoate una dintre mâini de sub fundul ei ca să-i poți insera un deget. Folosește-o pe cealaltă ca s-o ții bine pe loc și să-i îmbrățișezi strâns fesele.

▶ **Etapa 3: Sporirea tensiunii**

(*între cinci și zece minute*)

LIMBA: Alternează mângâierile linguale verticale cu cele orizontale. În cazul celor verticale, încearcă doar să răzuiești partea inferioară a capului clitoral fără să-l lovești în plin. Concentrează-te doar să ștergi capul cu mângâieri orizontale. La fiecare cinci mângâieri verticale, introdu una orizontală.

DEGETELE: Păstrează un singur deget în intrarea vaginală. Ia aminte să simți mușchii pelvieni. Lasă-ți celelalte degete să răzuiască vulva și perineul.

MÂINILE: Păstrează punctul de sprijin.

▶ **Etapa 4: Escaladarea**

(*între trei și cinci minute*)

LIMBA: Continuă mângâierile verticale și orizontale. Adaugă presiune linguală asupra capului clitoral și ține-l apăsat vreme de cinci secunde.

DEGETELE: Introdu al doilea deget în intrarea vaginală. Apasă-ți degetele pe plafonul vaginului. Tușează-i grupul clitoral.

MÂINILE: În timp ce-i sprijini fesele, adunându-i-le împreună, încearcă să-i stimulezi perineul cu degetul mare.

▶ **Etapa 5: Preorgasmul**

(*între trei și cinci minute*)

LIMBA: Apasă limba pe capul clitoral. Concentrează-te să aplici presiuni, încetinește mângâierile linguale și dă-i un punct de rezistență. Lasă-o pe ea să se miște pe limba ta.

DEGETELE: Având două degete inserate (cu palma în sus), folosește-ți policarul ca să apeși pe fren cu presiunea necesară. Ține degetele înăuntru, dar nu uita că presiunea degetului mare pe fren e prioritară.

MÂINILE: Folosește-ți o mână pentru a susține fesele și pentru a păstra contactul cu clitorisul. Ține-ți partenera în poziție. Asigură-te că picioarele ei sunt apropiate. Ar trebui să simți interiorul coapselor ei apăsându-se pe mâna ale cărei degete le ai introduse în intrarea vaginală.

▶ **Etapa 6: Orgasmul**

(*mai puțin de un minut*)

LIMBA: Concentrează-te să apeși limba pe capul clitoral. Simte-ți partenera cum se împinge în tine. Menține presiunea. Observă-i contracțiile orgasmice și rămâi pe poziție în tot acest timp. După contracții, linge-i o dată capul clitoral. Această atingere o va face să reculeze.

DEGETELE: Simte cum mușchii ei pelvieni pulsează strânși împrejurul degetelor tale. Concentrează-te să menții presiune pe fren cu policarul.

MÂINILE: Concentrează-te să rămâi în aceeași poziție când ea intră în intervalul contracțiilor orgasmice spasmodice. Folosește mâna pentru a apăsa fesele și pentru a ține capul clitoral aliniat cu limba.

COMENTARII: Observă cu atenție procesul răspunsului sexual și învață cum stârnește limba ta reacții. Ține minte să faci mișcări delicate și lente cu limba și nu exagera cu stimularea capului clitoral în fazele incipiente ale procesului. Spre sfârșit, nu uita să o lași pe ea să stabilească ritmul și să se împingă în tine; fii atent să o păstrezi în poziție, menținând contactul cu clitorisul până la orgasmul final.

Dacă e nevoie, utilizează în această procedură un vibrator în locul degetelor și concentrează-te asupra mângâierilor linguale.

Procedura 2

Această procedură folosește, în linii mari, aceleași mângâieri linguale ca și cea precedentă, dar, în plus, îți impune să integrezi mai deplin acțiunile degetelor și ale gingiilor.

▸ Nivel: Începător ◂

▸ Etapa 1: Primul sărut

(*mai puțin de un minut*)

Limba: Mângâiere lingual lungă și lentă, de jos în sus. Fii cât mai delicat și mai lejer cu putință.

Degetele: Cu mâna pe care o vei folosi pentru acțiunile digitale, apasă pe muntele pubian pentru a strâmta intrarea vaginală.

Mâinile: Cealaltă mână ține-o sub fese; apasă policarul acelei mâini pe perineu.

▸ Etapa 2: Stabilirea ritmului

(*între trei și cinci minute*)

Limba: Jumătăți de lingeri pe verticală (5), urmate de o mângâiere lingual lungă care să treacă peste capul clitoral. Concentrează-te pe labii și fren; nu peria glandul decât la lingerile întregi, nu și la cele pe jumătate.

Degetele: Continuă presiunea asupra muntelui pubian, menținând intrarea vaginală strânsă și expunând mai mult capul clitoral mângâierilor tale linguale.

Mâinile: Cu o mână sub fese, continuă să folosești policarul pentru apăsarea perineului.

▶ **Etapa 3: Sporirea tensiunii**

(*între cinci și zece minute*)

LIMBA: Alternează mângâierile verticale cu cele orizontale. În cazul celor verticale, încearcă să răzuiești partea inferioară a capului clitoral fără să-l lovești în plin. Concentrează-te să periezi capul în timpul mângâierilor orizontale. La fiecare cinci mângâieri verticale, execută una orizontală.

DEGETELE: Un singur deget (indexul) inserat parțial în intrarea vaginală. În timp ce aplici mângâieri linguale, concentrează-te să faci cu indexul o mișcare de vino-ncoa, prin care să atingi baza, plafonul și părțile laterale ale vaginului. În plus, concentrează-te să execuți priza asupra grupului clitoral din plafonul vaginal și asupra țesutului perineal din baza vaginului, pentru perioade mai lungi de timp.

MÂINILE: Menține suportul pentru fese și presiunea cu policarul asupra perineului.

▶ **Etapa 4: Escaladarea**

(*între trei și cinci minute*)

LIMBA: Apasă-ți gingia sau buza superioară pe comisura anterioară. Continuă mângâierile verticale și orizontale.

DEGETELE: Introdu al doilea deget în intrarea vaginală și continuă mișcările de vino-ncoa în toate direcțiile. Apucă grupul clitoral și ține-l într-o priză fermă. Rotește mâna și execută priza asupra țesutului perineal.

MÂINILE: În timp ce sprijini fesele, strivindu-le una de cealaltă, răzuiește zona anală cu policarul.

▶ **Etapa 5: Preorgasmul**

(*între trei și cinci minute*)

LIMBA: Accentuează presiunea gingivală sau cu buza pe comisura anterioară. Lasă timp pentru acumularea fricțiunii. Concentrează mângâieri linguale mai apăsate pe gland sau exercită o presiune puternică asupra lui cu vârful limbii.

DEGETELE: Păstrează priza digitală a grupului clitoral. Păstrând contactul cu grupul clitoral prin mișcarea de vino-ncoa, folosește-ți degetul mare pentru a stimula frenul.

MÂINILE: Continuă să asiguri suport și să stimulezi zona anală.

▶ **Etapa 6: Orgasmul**

(*mai puțin de un minut*)

LIMBA: Concentrează-te să apeși limba pe capul clitoral. Folosește-ți gingia ca punct solid de rezistență contra mișcărilor partenerei tale.

DEGETELE: Când simți contracțiile orgasmice, menține presiunea digitală pe grupul clitoral și pe fren.

MÂINILE: Concentrează-te să păstrezi aceeași poziție din clipa în care partenera intră în intervalul contracțiilor orgasmice spasmodice. Folosește-ți mâna ca să apeși fesele și să păstrezi alinierea capului clitoral cu limba ta.

COMENTARII: În această procedură, concentrează-te asupra creșterii presiunii exercitate cu gingia sau cu vârful degetelor. Caută să înțelegi și să găsești echilibrul dintre presiune și mângâieri linguale.

PROCEDURA 3

Această procedură va adăuga acțiunii mângâieri linguale mai complexe, dar va implica totodată o folosire mai accentuată a degetelor. Odată cu ea, se trece și la stimularea anală. Această procedură constituie un standard, întrucât, prin folosirea ei, fiecare dintre zonele majore ale rețelei clitorale este stimulată deplin.

▶ Nivel: Intermediar ◀

▶ Etapa 1: Primul sărut

(*mai puțin de un minut*)

Limba: Ciugulește-ți drumul spre primul sărut. Acordă timp ciugulirii labiilor interioare înainte de a ajunge să ciugulești capul clitoral.

Degetele: Apucă țesutul perineal între degete pe durata primului sărut. Indexul ar trebui să fie înăuntru, iar policarul, afară.

Mâinile: Sprijină fesele. Masaj cu vârful degetelor.

▶ Etapa 2: Stabilirea ritmului

(*între trei și cinci minute*)

Limba: Alternează mângâierile verticale cu cele orizontale. Adaugă mângâieri diagonale.

Degetele: Concentrează stimularea cu un singur deget asupra grupului clitoral. Masează cu indexul zona din spatele frenului, apăsându-l simultan, din afară, cu policarul.

Mâinile: Apasă perineul cu policarul.

▶ Etapa 3: Sporirea tensiunii

(*între cinci și zece minute*)

Limba: Presiune gingivală. Adaugă procedurii o nouă mângâiere lingual: „limbi literare", de exemplu, sau „pândește momentul oportun", în care să alternezi perioadele când ții limba plată și nemișcată cu ropote de mângâieri delicate ale glandului.

Degetele: Introdu al doilea deget în intrarea vaginală. Păstrează priza digitală a grupului clitoral, dar ridică vârfurile degetelor pentru a exercita presiune asupra grupului clitoral din plafonul vaginal. Continuă stimularea frenului cu degetul mare.

Mâinile: Menține sprijinul și apasă perineul cu degetul mare.

▶ **Etapa 4: Escaladarea**

(*între trei și cinci minute*)

LIMBA: Continuă procedura din etapa anterioară, dar mărește presiunea gingivală. Încearcă să râcâi comisura anterioară și vârful glandului cu dinții. Apasă cu dinții zona clitorală.

DEGETELE: Menține o priză vino-ncoa corectă a zonelor-cheie fren și grup clitoral.

MÂINILE: Cum sprijini fesele cu mâna, strivindu-le una de cealaltă, râcâie zona anală cu policarul.

▶ **Etapa 5: Preorgasmul**

(*între trei și cinci minute*)

LIMBA: Accentuează presiunea gingivală. Concentrează-te asupra unor mângâieri linguale mai diversificate, al căror ritm să fie mai puțin predictibil. Introdu în proces un element dizarmonic.

DEGETELE: Păstrându-le poziția, masează grupul clitoral fără a întrerupe contactul acestuia cu vârful degetelor.

MÂINILE: Introdu vârful policarului în anus.

▶ **Etapa 6: Orgasmul**

(*mai puțin de un minut*)

LIMBA: Menține o presiune gingivală accentuată. Când simți contracțiile orgasmice, aplică înfloriturilinguale lejere care să impulsioneze orgasmul.

DEGETELE: Când simți contracțiile orgasmice, nu întrerupe presiunea digitală asupra grupului clitoral și nici a policarului asupra frenului.

MÂNA: Concentrează-te să-i ții picioarele apropiate, să păstrezi contactul cu clitorisul și să menții vârful policarului în anus. Observă, pe lângă contracțiile mușchilor bazei pelviene, și pe cele ale anusului.

COMENTARII: În cadrul acestei proceduri, te ocupi de toate componentele majore. În special, cu degetele de la o mână stimulezi grupul clitoral și frenul, iar cu policarul celeilalte – anusul. În plus, diversifici

mângâierile linguale și adaugi ritmului un strop de impredictibilitate, care atâță și intensifică procesul răspunsului sexual. În timpul orgasmului, pe lângă faptul că menții o presiune fermă pe toată durata lui, dai un avânt nou procesului cu niște înfloriturilinguale lejere.

Procedura 4

Această procedură elaborează pe marginea tehnicilor-standard descrise la Procedura 3. Schimbările față de standard apar în text cu caractere cursive.

▶ Nivel: Intermediar ◀

▶ Etapa 1: Primul sărut

(*mai puțin de un minut*)

Limba: Ciugulește-ți drumul spre primul sărut. Acordă timp ciugulirii labiilor interioare înainte de a trece la ciugulirea glandului. Sau revino la lingeri lungi și lente.

Degetele: Apucă țesutul perineal între degete pe durata primului sărut. Indexul ar trebui să fie înăuntru, iar policarul, afară.

Mâinile: Sprijină fesele. Masaj cu vârful degetelor.

▶ Etapa 2: Stabilirea ritmului

(*între trei și cinci minute*)

Limba: Alternează mângâierile verticale cu cele orizontale. Adaugă mângâieri diagonale.

Degetele: Folosește-ți indexul și policarul pentru a apuca între ele perineul: priza perineală.

Mâinile: Întoarce-ți partenera pe o parte și depărtează-i picioarele ca și cum ar face semisfoara.

▶ **Etapa 3: Sporirea tensiunii**

(*între cinci și zece minute*)

LIMBA: Partenera fiind pe-o parte, cu picioarele în semisfoară, concentrează-te pe lingeri interne. Începe dinăuntru cu limba pe fren și urcă din interior spre afară cu lingeri ce-ncep înăuntru și se încheie pe gland.

DEGETELE: Introdu al doilea deget și menține o priză perineală puternică.

MÂINILE: Partenera rămânând în poziția semisfoară pe o parte, introdu-i vârful degetului mare în anus.

▶ **Etapa 4: Escaladarea**

(*între trei și cinci minute*)

LIMBA: Reveniți la poziția-standard și exercită presiunea gingivală. Încearcă să răzuiești cu dinții comisura anterioară și partea superioară a glandului. Apasă dinții pe zona clitorală.

DEGETELE: Menține o priză vino-ncoa corectă asupra frenului și asupra grupului clitoral.

MÂINILE: Cum sprijini fesele cu mâna, strivindu-le una de cealaltă, râcâie zona anală cu degetul mare.

▶ **Etapa 5: Pregorgasmul**

(*între trei și cinci minute*)

LIMBA: Accentuează presiunea gingivală. Concentrează-te asupra unor mângâieri linguale mai diversificate, cu un ritm mai puțin predictibil. Introdu în proces un element de spontaneitate.

DEGETE: Introdu și al treilea deget, lărgește intrarea vaginală. Menținând poziția, masează grupul clitoral fără a întrerupe contactul cu vârful degetelor. Sau folosește tehnica „dedesubt și în sus", ca să-ți petreci brațul pe sub piciorul ei și să inserezi degetul mijlociu și inelarul. Las-o pe ea să-și izbească frenul de indexul tău.

MÂNA: Inserează vârful policarului în anus.

▶ **Etapa 6: Orgasmul**

(*mai puțin de un minut*)

LIMBA: Menține o presiune gingivală accentuată. Când simți contracțiile orgasmice, aplică înfloriturile linguale lejere care să impulsioneze orgasmul.

DEGETELE: Când simți contracțiile orgasmice, nu întrerupe presiunea digitală asupra grupului clitoral și a policarului asupra frenului. Sau, dacă ești în poziția „dedesubt și în sus", mărește presiunea indexului, izbind în fren.

MÂINILE: Concentrează-te să-i ții picioarele apropiate, să păstrezi contactul cu clitorisul și să mențiii vârful policarului în anus. Când partenera ta trăiește orgasmul, masează-i anusul cu el, apoi retrage-l ușurel în timpul contracțiilor.

COMENTARII: În cadrul acestei proceduri, am diversificat pozițiile partenerei în faza de sporire a tensiunii, ceea ce-ți permite să-i lingi zona grupului clitoral. Ne-am întors la procedura-standard numai ca să introducem în schemă un al treilea deget și să propunem, în plus, la priza-standard vino-ncoa o alternativă „dedesubt și în sus". În plus, când partenera e cutremurată de orgasm, putem masa zona anală.

PROCEDURI PENTRU AVANSAȚI

După ce ai devenit stăpân pe procedura-standard a nivelului intermediar, ca și pe tehnicile modificate din Procedura 4, e momentul să improvizezi, să-ți creezi propriile rutine, să descoperi tehnici noi și să urmărești abordări inovatoare, care solicită un nivel mai înalt de pricepere și de atenție.

Procedura 5: Ispitirea

Această abordare se concentrează aproape exclusiv pe mângâierile linguale și pe stimularea părților vizibile ale rețelei clitorale; pe scurt, e o abordare fără acțiuni digitale. În plus, mângâierile linguale aplicate pe suprafața vulvei trebuie să fie cât mai ușoare și mai delicate cu putință. În acest fel, o vei atrage *puțin câte puțin* către orgasm, iar când va ajunge acolo, orgasmul va fi brusc și lejer, însă fără deplinătatea ce se obține atunci când sunt stimulate manual părțile interne ale clitorisului.

- În timpul acestei proceduri, nu introduce în vaginul ei niciun deget și folosește-ți mâinile ca să diversifici pozițiile partenerei și unghiurile vulvei față de limba ta.
- Ridică-i ambele picioare cu mâinile și sprijin-o pe fund sau ridică-i doar un picior; poziționeaz-o pe o parte în semisfoară, iar cu limba răzuiește-i interiorul plafonului vaginal și grupul clitoral.
- Dar, în genere, rămâi la suprafață. Pe cât posibil, fă ca acțiunile tale să fie aproape lingeri, însă *fără* a fi de fapt lingeri, iar apoi răzuiește-i glandul.
- Cu degetele mari, depărtează-i labiile exterioare, astfel încât să descoperi cu totul glandul și gluga clitorală, iar apoi lasă-ți limba să alunece pe toată zona.
- Această abordare se va dovedi cumplit de aţâţătoare. Printre ușoarele mângâieri linguale, intercalează momente când rămâi cu limba plată și nemișcată, astfel încât partenera ta să se împingă în ea, dar nu într-atâta încât să obțină rezistența sau fricțiunea care, în mod obișnuit, ar rezulta de pe urma aplicării presiunii gingivale sau digitale.
- Îndată ce intră în faza de preorgasm (va dura ceva timp), adu-i picioarele cât mai aproape posibil unul de celălalt, fără a-ți bloca accesul la vulva ei, și pune-ți mâna sub fundul ei.

- Cu mâna liberă, apasă pe muntele pubian și strâmtează intrarea vaginală. Continuă să aplici mângâieri lejere pe gland până când partenera își dă drumul.

Procedura 6: Calea taoistă a cunilingusului

În genere, practicile sexuale taoiste sunt destinate copulației și pun accentul pe câteva principii esențiale: amânarea gratificației masculine și importanța satisfacerii femeii; regularizarea și conservarea ejaculării masculine (nu trebuie să ajungi la orgasm de fiecare dată când faci sex); și înțelegerea faptului că orgasmul nu e același lucru cu ejacularea. Acest din urmă punct este mai relevant pentru bărbați decât pentru femei, întrucât încurajează recunoașterea momentului când ești pe punctul de a avea orgasm și de a te retrage. (Când auzi pe cineva vorbind despre „orgasmul multiplu" la bărbați și despre „să i-o dai toată noaptea" fără oprire, în general despre asta e vorba – să ajungi în mod repetat pe punctul de a avea orgasm și să te retragi, nu despre ejacularea repetată.)

Întrucât femeile au o disponibilitate naturală pentru orgasmele multiple, distincția dintre fazele preorgasmului și orgasmului, ca și accentul pe retragere în momentul când te afli pe punctul de a avea orgasm sunt mai puțin importante. Totuși, poți face și mai arzătoare experiența ei orgasmică prin prelungirea timpului acordat fazei preorgasmice (dar pentru asta trebuie să fii încrezător în capacitatea ta de a o conduce la orgasm înainte să te concentrezi pe amânarea procesului). În calea taoistă a cunilingusului, bărbatul se concentrează pe menținerea femeii în faza preorgasmică cât mai mult timp cu putință, aducând-o aproape de contracțiile orgasmice, însă fără a le declanșa.

- Înainte de intrarea în faza preorgasmică, puteți lua în considerare faptul de a vă distra cu puțină restricționare. Deși nu sunt deloc

necesare, în mod cert elementele de restricționare vor adăuga amuzament și surescitare acțiunilor voastre și vor fi foarte în spiritul acestei proceduri.

- Îndată ce-ai văzut că ea a intrat în faza preorgasmică și că e pe punctul de a avea contracții orgasmice, slăbește presiunea asupra clitorisului și redu viteza; încetează orice mângâieri linguale.
- Desprinde-ți gura complet de vulva ei pentru trei până la cinci secunde și apoi reia aplicarea unei presiuni ferme.
- Poți păstra priza vino-ncoa asupra grupului clitoral, dar slăbește presiunea.
- După suspendarea mângâierilor linguale, adu-o din nou în pragul orgasmului, apoi slăbește iarăși presiunea înainte de a te retrage. Adu-o cât de aproape poți de contracțiile orgasmice. (De fapt, poți să o lași să aibă prima contracție și abia atunci să te dai înapoi. Nu va pierde orgasmul, care e posibil să erupă din ea câteva secunde mai târziu, când îți vei relua mângâierile linguale.)
- Când ești gata s-o lași să-și dea drumul, aplică o presiune gingivală fermă și profundă și plesnituri linguale în combinație cu priza vino-ncoa.
- Pe lângă asta, ca să ai și tu parte de distracție frecându-te de piciorul ei, te poți apropia de propriul orgasm, pe care-l amâni tot prin întreruperea fricțiunii. (Observație: În plus, acesta e un mod excelent de a-ți spori vigoarea și disciplina, dacă suferi de ejaculare precoce. Frecându-te de piciorul ei, ai mai mult control asupra procesului și poți să te apropii de orgasm fără să ejaculezi de-a binelea.)

Concluzie

În versiunea cinematografică a romanului lui Milan Kundera *Insuportabila ușurătate a ființei*, există o scenă sfâșietoare. La începutul apăsătoarei ocupații sovietice a Cehoslovaciei din anii 1960, Tomas și Tereza, un cuplu de tineri căsătoriți, trăiesc la Praga. Tomas a fost mereu un afemeiat nesătul și nici după căsătorie nu e în stare să pună capăt aventurilor sale amoroase cu alte femei. Trăiește boem și liber, dar căsnicia sa e superficială și goală de sens. În schimb, Tereza e prinsă în densitatea iubirii ei pentru Tomas și torturată de „ușurătatea" lui.

Cuplul profită de șansa de a emigra în Elveția, la Geneva, gândindu-se că în felul acesta ar putea avea parte de un nou început, dar, spre marea dezamăgire a Terezei, Tomas continuă să fie un ardent Casanova. Într-o zi, nemaiputând îndura situația, dintr-un impuls, Tereza îl părăsește pe Tomas și se reîntoarce singură în blestemata Pragă.

Abia după plecarea ei își dă Tomas seama că viața lui e goală fără Tereza, astfel că ia dificila decizie de a se întoarce și el la Praga, unde urmează să trăiască necontenit în sărăcie, nemaiputând să lucreze pe post de chirurg și să se bucure de libertățile expresiei și alegerii. Pe scurt, acceptă inerenta greutate a vieții.

Îl urmărim pe Tomas traversând granița în Cehoslovacia. Îl urmărim cum îi înmânează grănicerului, pentru totdeauna, pașaportul său.

La Praga, Tomas se întoarce în vechiul, întunecosul și paraditul său apartament, unde o găsește pe Tereza dormind. Ea se trezește și nu-și crede ochilor. Se îmbrățișează înlăcrimați, iar în noaptea următoare fac dragoste pentru prima oară. Sigur că înainte au făcut sex de nenumărate ori, dar aceea e prima oară când fac dragoste cu adevărat. Uniunea unuia cu celălalt capătă în sfârșit o scânteie de sacralitate, iscată de sacrificiul lui Tomas pentru a fi cu Tereza și conținută în greutatea iubirii adevărate pe care o au unul pentru celălalt.

Cum explica însuși Kundera, titlul romanului, *Insuportabila ușurătate a ființei*, vine din meditația sa asupra filosofiei lui Nietzsche, care spunea că ar trebui să trăim fiecare moment al vieții noastre ca și cum am fi condamnați să-l repetăm, iar și iar, pentru vecii vecilor, în eternitate. Ar trebui să trăim fiecare moment ca și cum am crea o operă de artă eternă și de neschimbat.

E mai ușor de spus decât de făcut. Nu putem trăi fiecare moment ca și cum acesta ar fi de nesters pentru vecii vecilor. E mult prea dificil, pur și simplu, și ne-ar face viața mult prea grea. Astfel că, în schimb, încercăm să evadăm și să trăim cu un sentiment al ușurătății. Ne amânăm scopurile proprii, intrăm în monotonia rutinei, ne lăsăm distrași de mărunțișuri, însă știm, în adâncul ființei noastre, că am putea trăi o viață mai împlinită, pe potriva potențialităților noastre; altfel spus, ușurătatea e subminată de o presimțire a greutății; de aici, așadar, insuportabila ușurătate a ființei.

Căci, în ciuda aventurilor sale sexuale și a nenumăratelor amante, lui Tomas îi trebuie ani întregi până când în sfârșit este gata să facă dragoste. Și nu e în stare să facă asta decât întorcând spatele ușurătății amorurilor fără noimă și acceptând greutatea unei relații dedicate.

Poate că n-om fi în stare să ne trăim fiecare moment ca și cum ar urma să-l repetăm iar și iar, pentru eternitate, dar putem face dragoste în felul acesta. Ne putem săruta iubita/ul vrând ca sărutul acela, precum o pietricică aruncată în lac, să reverbereze și să facă valuri pentru tot restul eternității. Asemenea lui Tomas cel întors în brațele

Terezei, putem face dragoste total și indelebil, cu toată greutatea și substanța ființei noastre. Cum scria George Bernard Shaw: „Când m-ai iubit, ți-am dat soarele tot și stelele să te joci cu ele. Ți-am dat eternitatea într-o singură clipă și puterea munților într-o strângere a brațelor tale și cuprinsul tuturor mărilor într-un singur impuls al sufletului tău."

Când vine ea întâi, vine pentru totdeauna.

Anexe

1. Stimularea manuală în timpul preludiului

O sugestie de procedură:

Întindeți-vă amândoi pe spate, unul lângă celălalt; lasă-ți mâna moale peste abdomenul ei. Astfel te vei afla în poziția ideală pentru a o stimula digital cu dexteritate pentru lungi intervale de timp, fără să obosești, căci brațul tău e odihnit, iar încheietura ta se reazemă de osul pubis. În plus, această poziție te încurajează să te concentrezi asupra modurilor potrivite de stimulare manuală: delicat, ritmic, exterior, spre deosebire de stimularea greșită: în forță, brutal și interior.

Sunt trei pași elementari ai stimulării manuale:

Întâi, întinși unul lângă altul – cu podul palmei tale pe muntele pubian, cu degetele lăsate să atârne peste vulva ei –, folosește un singur deget (indexul sau mijlociul) pentru a începe cu delicatețe explorarea: urmează conturul labiilor ei, atât al celor interioare, cât și al celor exterioare; dezmiardă-i interiorul coapselor cu vârful degetelor; mângâie intrarea vaginală printr-o mișcare delicată de vino-ncoa (de fapt, într-o mișcare ce este imaginea în oglindă a aceleia, de vreme ce palma ta e întoarsă în jos), ca și cum ai lua ceva de pe suprafața unui iaz sau ca și cum ai scărpina o pisică în zona de deasupra nasului, între ochi.

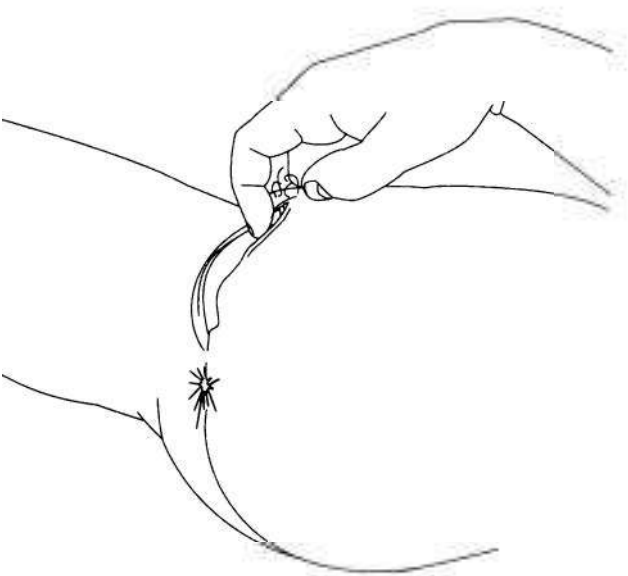
Apoi, stimulează delicat vârful capului clitoral cu un singur deget, moale, cu mișcări circulare și ritmice.

Apoi, ca și cum iar ai scărpina pisica, folosește mișcări scurte de vino-ncoa pentru a te apropia de capul clitoral venind dinspre vintre (din zona cunoscută sub numele de fren), abia răzuind intrarea vaginală.

Apoi, stimulând zona aflată chiar sub gland, unde se întâlnesc labiile exterioare – comisura anterioară –, periază iar capul clitoral cu mișcări descendente, atât cu vârful degetului, cât și cu partea netedă a unghiei.

Acum, folosește două degete pentru a stoarce capul clitoral din ambele părți.

În al doilea rând, cu aceleași două degete, pătrunde în intrarea ei vaginală, apasă buricele pe plafonul vaginal și prinde osul pubian. În această poziție, degetele tale vor fi înfășurate pe capul clitoral. Masează zona de sub cap, acolo unde se intersectează un grup



Stimulare manuală 1

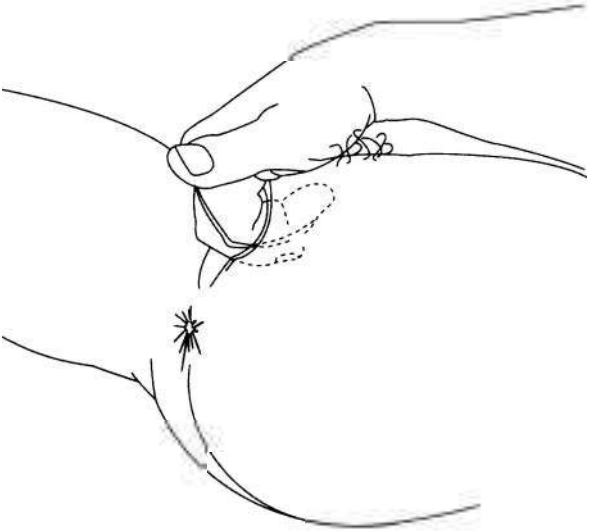
de fibre nervoase sensibile. Spre deosebire de stimularea manuală lejeră prin gesturile anterioare, această poziție furnizează o presiune mai fermă, dar liniștită. În funcție de nivelul excitării partenerei tale, vei simți probabil cătușa clitorală umflându-se de jur-împrejurul intrării vaginale și încleștându-ți lejer degetele.

Ia în calcul introducerea celui de-al treilea deget, dacă intenționezi s-o faci.

Acum, în aceeași poziție – fie că sunt două, fie că sunt trei degete –, fă mișcări mici și rapide de la stânga la dreapta, masând atât grupul clitoral, cât și glandul.

În al treilea rând, scoate degetele și apasă-ți palma deschisă pe vulva ei, acoperindu-i complet ambele părți. Palma ta să fie un perete, în care partenera ta să se apese – astfel vor fi stimulate majoritatea terminațiilor nervoase din zona vulvei, mai ales acelea din labii, care adeseori sunt neglijate. Lasă-o pe ea să determine nivelul presiunii.

Stimulare manuală 2



Stimulare manuală 3

Stimulare manuală 4

Adesea, atât în stimularea manuală, cât și în cea orală, bărbații fac greșeala de a presupune că ei trebuie să conducă și să asigure cât mai multă stimulare – și de aici toată pălăvrăgeala despre limbi ostenite și încheieturi epuizate. Cel mai adesea, tot ce trebuie să faci este să furnizezi un punct de rezistență și o presiune, fie cu vârful limbii, fie cu podul palmei deschise.

Întins lângă ea, alternează constant aceste trei tipuri de stimulare și ai încredere că instinctul tău îți va spune când trebuie să schimbi poziția.

Sau ai putea încerca să diversifici abordarea și să-ți pui partenera să se întoarcă pe burtă. Acum abordează-o de sus, inserează-ți policarul în intrarea ei vaginală și folosește-l ca să masezi ritmic grupul clitoral, iar cu indexul și cu mijlociul stimulează glandul.

Indiferent care ar fi abordarea ta, nu te grăbi și permite-i partenerei tale să acumuleze treptat tensiunea sexuală care în cele din urmă se va elibera prin orgasm – poate chiar mai devreme decât mai târziu. Când vorbim de stimulare manuală, nu contează dacă ești pădurean ori afacerist – indiferent de ocupația ta, toți avem nevoie de o puternică „mână de lucru".

2. Câteva sugestii despre folosirea restricționărilor

Restricționarea, așa cum e propusă în cartea de față, nu implică nici durere și nici pericol, ci promovează încrederea și ațâțarea simțurilor.

Folosește restricționări lejere: cravate, batiste ori panglici, sau cumpără benzi Velcro pentru încheieturi și glezne, create special pentru jocuri sexuale.

Încearcă să-i legi mâinile separat (poate de barele de la capul patului, dacă există) sau, dacă nu se poate, atunci împreună. Dacă le legi împreună, leagă-le mai degrabă deasupra capului ei, nu la spate (intenția ta nu e să creezi disconfort sau să-i întrerupi circulația sângelui).

Dacă-i legi picioarele, nu face greșeala de a le despărți prea tare și de a le lega separat (știi imaginea aceea clasică a femeii cu brațele și picioarele larg desfăcute și bine întinse, imobilizată de cele patru colțuri ale patului). În schimb, leagă-i picioarele împreună în zona gleznelor, astfel încât să poată adopta o gamă mai mare de poziții corporale.

Un cuvânt despre precauții

- Când restricționezi pe cineva, bărbat ori femeie, nu-i lega nicio parte a gâtului.
- Nu-i acoperi fața și nu face ceva ce-ar putea să o împiedice să respire normal. Sunt persoane care se bucură de experiența restricționării și sufocării, dar cea din urmă acțiune se poate face și într-un fel în care să n-o împiedici să respire (de exemplu, legându-i o fâșie subțire de material împrejurul capului și-al gurii, fără să-i bagi ceva în gură).
- Dacă e complet neputincioasă și nu se poate elibera de una singură, n-o lăsa niciodată singură, nici măcar pentru câteva clipe.
- Nu-i restricționa mișcările pentru intervale lungi de timp.
- Dacă o incomodează vreun aspect al experienței, ia întotdeauna măsuri și ajustează-ți comportamentul. Uneori, protestele ei pot fi parte din fantezie, așa că stabiliți un semnal clar, un cuvânt sau o propoziție, pentru momentele când experiența trebuie în mod cert încheiată sau suspendată.

3. Modificări ale poziției-standard

Dacă te lupți cu vreo disfuncție sexuală:

Există două variațiuni ale poziției-standard plăcute prin ele însele, dar care servesc și ca sprijin pentru bărbații ce suferă din pricina disfuncțiilor sexuale, mai ales a ejaculării precoce și a disfuncției erectile.

În cazul celei dintâi, trebuie observat că cunilingusul e o activitate intens erotică și că, deși nu declanșează în mod necesar o excitare la fel de intensă precum copulația, poate duce la ejaculare precoce, mai ales când partenera se apropie de climax.

Dacă te lupți cu ejacularea precoce, partenera trebuie să stea întinsă mai spre partea inferioară a patului, cu picioarele atârnate în jos și cu vulva aliniată pe marginea lui. Pune o pernă pe podea și îngenunchează în fața ei (ea își poate pune picioarele și peste umerii tăi). În această poziție, vei putea să pui la lucru eficient o varietate largă de tehnici orale, evitând în același timp tipul de contact fizic și fricțiune a corpului tău care te-ar duce la ejaculare.

Cât privește disfuncția erectilă, unii bărbați se plâng că nu pot rămâne excitați și că-și pierd erecția în timpul cunilingusului. Dacă asta e o problemă, adoptă poziția principală descrisă la începutul acestui capitol, cu o mică modificare: în loc să te plasezi între picioarele ei, încearcă să încaleci un picior al partenerei, astfel încât să-ți proptești penisul pe el.

De-a lungul ședinței, poți chiar să-i faci un masaj cu uleiuri aromatice și să te freci ușurel de piciorul ei. În felul acesta, rămâi în contact cu corpul ei și astfel vei fi bine excitat. Pe lângă asta, consultă termenul *Penetrare* în Capitolul 21, pentru o tehnică ce intercalează penetrarea genitală cu cunilingusul și te poate ajuta să-ți menții erecția.

4. Sărutul protejat, partea întâi

În Capitolul 18, am discutat despre importanța sexului protejat și despre latex. Acum, chiar e momentul să scoți echipamentul și să-l pui la treabă. Dacă ai stimulat-o deja manual în timpul preludiului și-ți iei măsurile adecvate de precauție, știi că ar trebui să porți mănuși de latex – poate chiar din acelea care se cumpără exact pentru astfel de ocazii dintr-un catalog de jucării sexuale. Se pot achiziționa într-o

varietate de culori și texturi – unele sunt ușor pudrate sau lubrifiate –, astfel că impresia aceea de „chestii medicale" se mai atenuează.

- Acum e momentul pentru barajul dentar. În primul rând, fii sigur că ai unul nefolosit și curat. (Sunt de unică folosință și se cumpără în pachete de 12 bucăți, așa că n-ar trebui să reprezinte o problemă.) Apoi, barajele sunt destinate și pentru jocuri anale, așa că fii atent ca cel pe care-l folosești pentru vulvă să nu intre în contact cu zona anală, căci aceasta din urmă conține bacterii pe care nu vrei să le amesteci în cea dintâi.

Pont lingual: *Când alegi un baraj dentar pentru cunilingus, încearcă marca Glyde „LOLLYES". Au fost proiectate special pentru sexul oral și sunt singurele bariere de acest fel care au primit aprobarea Agenției pentru Alimente și Medicamente din SUA (FDA). După cum spun producătorii lor, Lollyes e acronimul pentru „Lips on Lickable Latex – YES!" (Da, buze pe latex bun de lins). Spre deosebire de barajele dentare obișnuite, barierele Glyde sunt extrem de subțiri, lungi și transmit senzațiile cu foarte multă acuratețe. Au diferite culori, ba unele din ele sunt chiar parfumate. Pot fi comandate direct la sheerglydedams.com sau din cataloage de jucării sexuale precum blowfish.com. Aceste baraje supersubțiri fac toți banii.*

- Aplică câteva picături de lubrifiant pe bază de apă pe vulva ei (uleiurile și latexul nu merg bine împreună) și întinde barajul pe toată suprafața, acoperind intrarea vaginală. În caz că folosești barajul dentar, trebuie să știi că partenera ta nu va răspunde direct umidității naturale a limbii tale, însă va reacționa la transmiterea vibrațiilor și a senzațiilor prin latex. Aproape toate tehnicile linguale descrise în această carte pot fi aplicate printr-o barieră de latex, dar e posibil să trebuiască să le adaptezi puțin și să te concentrezi asupra unor versiuni ale lor mai adânci, mai intense, întrucât acțiunile prea lejere ar putea să nu se transmită prea bine.
- Când folosești un baraj dentar, gândește-te că limba ta e o forță activă care aplică presiune și integrează în acțiune și gingiile și

dinții. La primul sărut, vei vedea că e potrivită lingerea înghețatei descrisă mai înainte, dar, când vei ajunge la gland, în loc să-l periezi ușurel cu limba, apasă-l blând cu partea plată a incisivilor.

Ar fi o minciună sfruntată să-ți spun că, atunci când folosești un baraj dentar, capacitățile tale de cunilingvist nu sunt întrucâtva diminuate; sunt cu siguranță, într-o proporție de aproximativ 30-40%. Absența limbii ude și nestingherite și a senzațiilor electrizante pe care le poate furniza chiar și cu cea mai delicată dintre atingeri e greu de suplinit. Dar în niciun caz nu e imposibil. Trebuie doar să muncești între niște limite noi și să compensezi prin creativitate și perseverență. Încă din stadiile inițiale, trebuie să cunoști și să accepți limitările, căci astfel vei fi în stare să le compensezi în alte moduri satisfăcătoare.

În loc să te gândești la barajul dentar ca la o piedică în calea senzațiilor, folosește-l ca pe un nou instrument care facilitează plăcerea:

- Periază-i capul clitoral cu marginea barajului.
- Sau introdu una dintre extremitățile barajului în vaginul partenerei și apasă-l pe grupul clitoral; simultan, înfășoară cealaltă parte a lui în jurul zonei clitorale. Folosește-ți ambele mâini pentru a „lustrui" clitorisul, ca și cum ar fi o perlă superbă.

Întrebare: Dacă e vorba de sex oral și de baraje dentare, de ce să mă mai deranjez? De ce să nu-mi stimulez partenera manual și apoi să trec de-a dreptul la penetrarea genitală?

Răspuns: Pentru că și dacă folosești barajul dentar, ea poate experimenta destulă plăcere din sexul oral, iar dacă utilizezi limba, dinții, gingiile și buzele în combinație, vei reuși lucruri pur și simplu imposibil de îndeplinit doar cu mâinile sau cu penisul. Principalul obstacol în calea plăcerii, atunci când folosești un baraj dentar, nu e fizic, ci mental.

Cunilingusul înseamnă mult mai mult decât folosirea limbii: mai înseamnă presiunea ritmică pe care o poți aplica cu dinții, gingiile și buzele; mai înseamnă combinarea stimulării orale cu cea manuală și te afli în poziție să faci uz de ele din abundență; mai înseamnă concentrarea și atenția pe care le poți acorda procesului de răspuns sexual al partenerei tale; și, în sfârșit, mai înseamnă suma totală fizică, mentală și emoțională, care e cu mult mai mare decât părțile ei componente. Numai pentru că acțiunile unuia dintre actorii tăi sunt parțial limitate nu înseamnă că nu poți oferi o reprezentație dată naibii.

5. Sărutul protejat, partea a doua

Întrebare: „În prezent, întrețin relații cu câteva femei, așa că aș putea spune că nu sunt monogam, cel puțin deocamdată. Mă aflu într-o perioadă a vieții în care nu mă interesează decât să mă distrez, dar asta nu înseamnă că nu vreau ca distracțiile mele să fie sigure, așa că folosesc o barieră de latex atunci când fac sex oral cu o femeie. Chestia complicată este să țin barajul dentar la locul lui când încerc să-mi folosesc degetele pentru a-i explora interiorul vaginului. Mai c-aș vrea să am patru mâini – două ca să țin latexul la locul lui și încă două ca s-o «digitalizez». Ai vreo sugestie?“ (Chad, 34)

Răspuns: Probabil că problema pe care o ridici referitor la barierele de latex, mai precis să le ții la locul lor și totuși să-ți poți folosi degetele pentru stimularea manuală, e singura obiecție importantă ce poate fi adusă împotriva lor – alături de senzațiile diminuate care însoțesc adesea folosirea lor.

Unii au încercat să inventeze moduri chiar originale ca să le țină la loc. Printre aceste inovații se numără: folosirea barajelor dentare în combinație cu chiloței mulați, fără clin; înfășurarea împrejurul coapselor a unor benzi elastice al căror capăt liber e atașat de colțurile corespunzătoare ale barajului dentar. Ba chiar am auzit de indivizi

care au croit chiloței din celofan Saran. N-o să-mi bat capul să descriu astfel de bricolări (folosește-ți imaginația), pentru că, să fiu cinstit, n-am auzit pe cineva să facă mare caz de ele și în plus par pur și simplu tâmpitele.

Uneori, ajută dacă partenera ține barajul la locul lui, în timp ce tu aplici mângâieri linguale, dar poate că soluția cea mai bună este să te obișnuiești să ții barajul dentar fix cu o mână și simultan, cu mâna liberă, să o stimulezi manual. Știu că asta nu-ți rezolvă problema, așa că am să-ți sugerez să o abordezi altfel: în loc să-ți bați capul cum să-ți „eliberezi" mâinile, concentrează-te pe cât mai buna stimulare a grupului clitoral, în timp ce îți folosești mâinile ca să ții barajul dentar pe loc.

- Începe cu un dildo (o replică moale, de plastic, a penisului masculin care se găsește de cumpărat într-o diversitate de mărimi și texturi); cumpără unul cu un cap gros și conic (de vreo 3-4 centimetri diametru) care să se insereze cu lejeritate în intrarea vaginală a partenerei.
- Introdu capul dildoului (primii câțiva centimetri) în intrarea ei vaginală. Ar trebui să o umple fără să o incomodeze și să-i întindă zona frenului, așa cum s-ar întâmpla în timpul penetrării. Cel mai important lucru, dildoul trebuie să rămână bine înfipt în ea, fără să necesite suportul mâinilor tale.
- Ține barajul dentar pe loc și folosește-ți degetul mare pentru a-i masa frenul în timp ce aplici mângâieri linguale pe capul clitoral.
- Aplică mângâieri linguale delicate pe capul clitoral; cătușele clitorale ar trebui să se strângă împrejurul dildoului, mai ales dacă l-ai introdus după ce ți-ai stimulat partenera suficient ca să acumuleze destulă tensiune sexuală.
- Sau, folosind un vibrator de dimensiuni-standard, introdu-l cât se poate mai încet în intrarea vaginală. Doar baza vibratorului și vreo doi-trei centimetri din el ar trebui să rămână afară. Fixează-l la un nivel redus de vibrații. Vei descoperi că, ținând

barajul dentar pe loc, vei putea să împingi în baza vibratorului cu bărbia sau cu una dintre încheieturi – și să o masezi delicat.

În sfârșit, dacă tu și partenera/ele tale aveți gânduri serioase despre cunilingus (dar și simțul umorului), gândiți-vă la achiziționarea unui dispozitiv numit „Acomodatorul", cunoscut și sub numele de sculă de bărbie. Acomodatorul este un dildo de tip *strap-on* ajustat marginii bărbiei și care se fixează cu benzi elastice (ca masca prinzătorului din jocul de baseball). Când porți scula de bărbie, ai s-arăți literalmente de parcă ți-ar fi crescut un penis din față, așa că nu te pierde cu firea dacă vei fi luat în râs. Dar o sculă de bărbie face treabă, pentru că o poți manevra cu ușurință și, simultan, poți aplica mângâieri linguale.

6. Sărutul stacojiu

Adevărul este că nu trebuie să eviți sexul oral numai pentru că partenera ta se află la menstruație, deși ai fi înclinat s-o faci. De obicei, în ceea ce privește cunilingusul, atât bărbații, cât și femeile sunt sensibili la chestii legate de gust, miros și igienă, iar aceste sensibilități sunt amplificate în timpul ciclului menstrual. Dar, mulțumită inventării celui mai simplu dintre tampoane, poți să-i faci partenerei tale câte o ședință de sex oral cursivă care să-i dea fiori pe șira spinării 365 de zile pe an (dacă e de acord, desigur; în timpul menstruației, unele femei trec printr-o scădere accentuată a libidoului, pe când altele simt o creștere substanțială a acestuia în perioada respectivă. Totul depinde de chimia ei unică.)

- Anterior preludiului, partenera ta trebuie să-și curețe zona vulvei cu un burete și să-și pună un tampon curat.

În felul acesta, sunteți gata să începeți, iar tu poți să aplici majoritatea tehnicilor linguale discutate în această carte.

- Ca de obicei, concentrează-te la mișcări delicate, lejere și la aplicarea unei presiuni ritmice constante.
- E normal ca șnurul tamponului să fie orientat în jos și, cât se poate, nu trebuie să interfereze cu acțiunile tale, deși uneori acest șnur poate fi folosit cu rezultate remarcabile pentru mângâierea și alintarea capului clitoral, în combinație cu limba.
- Va trebui să te abții de la a-ți folosi din plin degetele, dar asta nu reprezintă o problemă, de vreme ce tamponul este, de fapt, înlocuitorul lor. În timp ce o ghidezi prin procesul răspunsului sexual, mușchii ei pelvieni și cătușa clitorală se vor strânge împrejurul tamponului și vor ajuta la stimularea ei până la orgasm. În plus, tamponul va exercita presiune și pe grupul clitoral.
- Doar pentru că nu poți să bagi degetele, nu înseamnă că nu le poți folosi împrejurul intrării vaginale, pe labii, perineu și pe zona anală. Iar dacă vrei, poți să vâri un deget pe sub tampon și să ajuți la presiunea pe care acesta o exercită asupra grupului clitoral. Chiar și cu un singur deget introdus în intrarea vaginală, experiența va fi lipsită de scurgeri.

Nu există niciun motiv pentru ca partenera ta să nu aibă orgasm în acest fel. De fapt, eficacitatea acestei tehnici nu arată decât că orgasmul feminin este produs într-o proporție mare prin stimularea numeroaselor terminații nervoase clitorale ce populează suprafața vulvei și care nu sunt obstrucționate de tampon.

În ceea ce privește sărutul stacojiu și procedura pentru sex protejat, chiar dacă folosești latex, trebuie să știi că probabilitatea de a transmite ori de a te contamina cu BTS crește în timpul menstruației, căci virusurile (ca de pildă HIV) sunt mai răspândite în sânge. Așadar, chiar dacă folosești metoda tamponului în combinație cu barajul dentar, trebuie să eviți cu totul cunilingusul în timpul menstruației, dacă ești interesat de Sărutul protejat.

7. Sărutul virgin, prima lui dată

Întrebare: „Chiar vreau să-i fac sex oral prietenei mele, dar până acum n-am mai făcut așa ceva și sunt cam neliniștit – nu mirosul sau ceva asemănător e sursa neliniștii mele, ci să-l fac bine și să-i produc plăcere. Vreun sfat pentru începători?“ (Eric, 21)

Răspuns: Ia aminte:

1. Să fii sigur că s-a excitat destul în timpul preludiului.
2. Să nu te grăbești.
3. Să fii cât mai delicat și mai ritmic. Uită tot ce-ai văzut în filmele porno și ai încredere în tine. Nu confunda delicatețea cu blegeala. Mintea și limba să-ți fie tari!
4. Să te concentrezi pe ce vezi: labiile (interioare și exterioare), comisura și frenul, intrarea vaginală, perineul, capul clitoral; bucură-te de toată vulva ei.
5. Să nu te năpustești direct pe glandul ei (adică pe capul clitoral); e extrem de sensibil, așa că, în schimb, concentrează-te la început pe alte părți ale vulvei.
6. Să începi cu mângâieri line și prelungi: în sus, în jos, la dreapta și la stânga. Fii atent la ce are efect și ce nu. Nu-ți fie teamă să o întrebi dacă îi place ceva, dar nici nu exagera cu întrebările.
7. Să-i faci cunoscut cât de mult îți place; spune-i ce gust bun are.
8. Să nu te complici, să fii simplu și ritmic. Concentrează-te la procedurile schițate în această carte. Evită lucrurile fanteziste; nu-ți bate capul cu stimularea grupului clitoral – nu deocamdată.
9. Să ai încredere în instinctele tale; încearcă să găsești, prin relaxare, un spațiu de meditație, în care să faci mai mult decât să gândești.
10. Să abordezi chestiunea din prisma plăcerii, nu prin prisma orgasmului. La prima ta încercare, poate că-și va da drumul, poate că nu. Însă asta nu înseamnă că nu se va bucura din plin.

8. Sărutul virgin, prima ei dată

Întrebare: „Prietenul meu vrea să-mi facă sex oral, iar eu sunt și excitată, și neliniștită din pricina asta: excitată pentru că ar fi prima oară când mi se face sex oral și nu știu la ce să mă aștept, dar și pentru că n-am avut niciodată orgasm prin penetrare. Pot ajunge la orgasm când mă masturbez, dar nu și când sunt cu vreun tip. Am simulat orgasmul în trecut, dar chiar îmi place de iubitul meu actual și am discutat despre căsătorie, așa că am vrut să fiu francă și cinstită. El e foarte entuziast vizavi de sexul oral și chiar crede că în felul acesta voi avea orgasm, dar nu știu ce să zic. Adevărul este că niciodată n-am lăsat un tip să-mi facă sex oral, pentru că nu sunt complet împăcată cu ideea că un tip îmi va vedea, gusta și mirosi ce am eu acolo, jos. Ai vreo idee?“ (Lynn, 23)

Răspuns: Prietenul tău are dreptate. Sunt șanse mult mai mari să trăiești experiența unui orgasm prin cunilingus decât prin coitul genital. Pentru că clitorisul este centrala electrică a orgasmului și pentru că e cel mai bine stimulat prin presiune ritmică și constantă.

Coitul genital, în general, nu asigură clitorisului stimularea necesară pentru a te purta prin întreg procesul răspunsului sexual, or acesta e motivul pentru care ai orgasm când te masturbezi.

Faptul că ești capabilă să ai orgasm prin masturbare e un semn extrem de pozitiv – dacă nu erai în stare, ar fi fost foarte probabil să nu poți obține un orgasm nici prin cunilingus. Masturbarea e primul pas spre obișnuirea minții și a corpului să lucreze împreună pentru a produce plăcere.

Așa că, în mod cert, ești pe drumul bun. Ești „cablată“ pentru orgasm.

- Lucrul principal e să te relaxezi și să abordezi chestiunea asta prin prisma plăcerii. Nu te concentra pe orgasm, concentrează-te pe bucuria pe care ți-ar da-o experiența. E minunat că ai un prieten

entuziasmat să-ți facă sex oral; dar asigură-te ca și el să aibă o abordare centrată pe plăcere și să nu devină obsedat de orgasmul tău.

- Luați măsuri pentru a avea un preludiu lung și pentru a fi stimulată suficient și gata de acțiune. Gândește-te la ce tipuri de stimulare manuală îți facilitează orgasmul în timpul masturbării.
- Dacă folosești vibratorul sau dildoul în procedurile tale, ai putea să-ți încurajezi prietenul să-l utilizeze în acțiunile lui. Ai putea chiar să-l lași să te privească masturbându-te sau, și mai bine, ai putea încerca să te masturbezi cu mâna lui.
- Nu te rușina să-i spui ce îți face plăcere și ce nu – laudă-l când îți produce plăcere și fii constructivă când nu-i iese. Atunci când vine vorba de feedback în domeniul performanței sexuale, egoul masculin e ușor de rănit.

De vreme ce niciun tip nu ți-a mai făcut sex oral, pregătește-te pentru un *montagne-russe* de senzații fizice: pe unele le vei resimți ca grozave, altele îți vor părea noi și ciudate, copleșitoare, iar câteva chiar îți vor produce disconfort. Spune-i dacă vrei să-și schimbe acțiunile. Anka Radakovich, autoare de editoriale pe teme de sexologie, scria despre prima ei dată când i s-a făcut sex oral: „Mă dezintegram pe locul șoferului din mașina mea cea nouă și eram atât de excitată de senzațiile vibrante, încât am apăsat accidental pedala de accelerație și am plonjat drept în ușa garajului, făcând capota praf. Închipuiți-vă cum i-am explicat chestia asta agentului de asigurări."

În ce privește reticența de a-l lăsa să te vadă, miroase și guste, nu ești singura care simte așa ceva. Dar există câțiva pași simpli de urmat pentru a te relaxa în această privință:

- Adaugă preludiului o baie sau un duș; lumânări; lasă-l să te maseze cu uleiuri aromatice. Dar bucură-te și de nerăbdarea iubitului tău și află că cei mai mulți bărbați adoră priveliștea, gustul și mirosul vulvei și se excită incredibil de tare în timp ce fac

cunilingus. Să sperăm că entuziasmul iubitului tău se va dovedi contagios și că vei reuși să intri cu ușurință în această experiență.

- Relaxează-te, lasă-te luată de val și concentrează-te pe procesul răspunsului tău sexual. Încearcă să intri în aceeași stare de spirit ca atunci când te masturbezi. Rămâi conectată la senzațiile corpului tău, concentrează-te să recepționezi plăcerea și tatonează-ți calea prin procesul răspunsului sexual. Cele mai multe femei fantazează mai mult în timpul ședințelor de sex oral decât în timpul coitului, așa că nu-ți fie frică să te lași luată de val și să permiți imaginației tale să hălăduiască.
- Să mai știi și că se poate să fie nevoie de câteva încercări până când vei putea ajunge la climax, așa că nu te frustra. E posibil să ajungi foarte aproape, dar să nu-ți dai drumul.
- În sfârșit, dacă simți că ești aproape de a-ți da drumul, dar nu ești în stare să depășești pragul, ia în considerare posibilitatea de a te masturba „pe ultima sută de metri", mai ales că știi că poți avea orgasm în felul acesta. Înclinăm să credem că masturbarea e un act intim, chiar rușinos uneori, dar adevărul este că și bărbații, și femeile au fantezia asta, de a-și vedea partenerul masturbându-se. De vreme ce deja ați fost suficient de onești și deschiși unul cu celălalt încât să vorbiți despre inabilitatea ta de a experimenta orgasmul prin coit, ar trebui să fiți sinceri și confortabili unul cu celălalt ca să înțelegeți importanța masturbării. Cel mai probabil, lui îi va plăcea să te vadă stimulându-te până dincolo de punctul fără întoarcere, mai ales dacă el a făcut aproape toată treaba.
- Dacă masturbarea nu ți se pare o opțiune, lasă-l pe el să-și folosească limba ca să te ducă pe drumul excitării cât mai departe posibil și încearcă penetrarea genitală cu femeia superioară – în care, fiind deasupra, ai un control mai bun asupra unghiului penetrării, ca și asupra ritmului și presiunii ce se aplică pe clitorisul tău. În plus, destule femei se simt mai confortabil dacă

se ating în timpul coitului, așa că poți combina penetrarea cu masturbarea.

Dar, în primul rând, încearcă să te bucuri pur și simplu de plăcerea pe care ți-o dă cunilingusul. Chiar dacă nu poți ajunge la orgasm de prima oară, fii sigură că ești pe drumul bun pentru a avea unul.

9. Sărutul gravidei

Nu există absolut niciun motiv să nu te bucuri de cunilingus în timpul sarcinii, decât dacă medicul îți cere în mod expres să te abții de la activități sexuale, să zicem în cazul unei istorii de pierdere a sarcinii, în care contracțiile uterine pot induce travaliul prematur. Ocitocina – substanța chimică eliberată în timpul activităților sexuale – e produsă și în timpul contracțiilor uterine ale travaliului. De fapt, uneori, pentru inducerea travaliului se folosește ocitocină sintetică, ba chiar medicii ar putea recomanda sexul și orgasmul ca modalități de a-l stimula.

În cele mai multe cazuri, totuși, cunilingusul e un mod important de a continua o viață sexuală sănătoasă de-a lungul tuturor etapelor sarcinii. De fapt, e probabil ca partenera ta să-ți aprecieze eforturile linguale cu atât mai mult. După cum spune Vicki Iodine în *The Girlfriends' Guide to Pregnancy* (*Ghidul sarcinii pentru iubite*): „Cea mai bună veste despre schimbările de-acolo, de jos, este că multe iubite simt că trăiesc într-o continuă stare de excitare, pentru că organele lor genitale sunt pline cu sânge. Prietena mea Tracy spune că aproape ajunge la orgasm dacă merge prea mult pe jos, pentru că frecarea dintre picioarele ei pare un preludiu fără sfârșit."

Avertisment: Când femeile gravide intră în al doilea trimestru, sunt sfătuite să nu rămână întinse pe spate pentru perioade lungi de timp, căci, în această poziție, circulația sângelui de

la vena cavă e posibil să fie întreruptă, fapt ce poate afecta procesul oxigenării din corpul ei. Această problemă se remediază punându-i o pernă sub șold și sub șale (e suficient într-una dintre părți), iar apoi întorcând-o ușor pe-o parte.

Un alt beneficiu al sarcinii este acela că partenera ar putea avea mult mai ușor orgasme și că acestea ar putea fi mai intense și mai lungi. Asta se întâmplă deoarece contracțiile ei uterine sunt mai puternice și mai sensibile la eliberarea ocitocinei ca urmare a actului sexual.

Reversul acestor beneficii este că ea s-ar putea simți într-o stare continuă de tensiune sexuală, căci organele ei genitale sunt constant pline de sânge. Adeseori, în timpul sarcinii, femeile descoperă pentru prima oară potențialul de a avea orgasme multiple, prin forța purei necesități.

Întrucât cunilingusul este mult mai intim și mai personal decât orice altă activitate sexuală, e posibil ca în timpul sarcinii să observi niște schimbări: partenera ta s-ar putea confrunta cu unele puncte de sângerare cam în timpul când, în mod normal, ar avea menstruația. Această sângerare ușoară nu trebuie să te îngrijoreze și nici nu trebuie confundată cu sângerările abundente care sunt simptomele unei sarcini entopice sau ale unei pierderi iminente a sarcinii. În plus, e posibil să observi că clitorisul ei e umflat de sânge, făcând ca labiile să-și mărească dimensiunile și să-și schimbe culoarea – de obicei, capătă o nuanță mai întunecată. Lubrifierea ei naturală poate să capete o textură mai vâscoasă sau un miros mai pregnant. Fii sensibil la aceste schimbări, căci trebuie să știi că probabil și ea e sensibilă la ele. Căutați terenul comun și confort pentru amândoi.

În timpul sarcinii, cele trei încredințări sunt mai importante ca oricând. Nu uita să-i dai asigurări că miroase minunat, că gustul ei e splendid și că îi vezi frumusețea în toate aspectele și că, sincer, îți place să-i faci sex oral.

10. Jucării utile

Întrebare: „Sunt complet neexperimentat în arta cunilingusului și nu reușesc să-mi coordonez mâinile și limba ca să lucreze împreună – e pur și simplu prea greu să mă concentrez la toate în același timp. Ce pot face?“ (Geoff, 32)

Răspuns: Încearcă să adaugi acțiunilor tale un vibrator. Indiferent de nivelul de pricepere, adăugarea unui vibrator poate fi valoroasă într-o ședință de cunilingus.

Dacă prietena ta nu are deja un vibrator pentru masturbare, atunci poate fi amuzant să cumpărați unul împreună – după cum poate fi și intimidant: varietatea lor în ce privește mărimea, forma, textura, stilul și auxiliarele nu are limite.

Dar, o spun iar, în alegerea specifică a unui vibrator care să lărgească experiența unei ședințe de cunilingus, *forma trebuie să derive din funcție.* Mulți bărbați cred în mod greșit că a folosi un vibrator înseamnă a împinge, a împunge și a penetra, în încercarea debilă de a imita mișcările penisului în timpul coitului. În cazul acesta, nu-i de mirare că multe vibratoare au un design asemănător cu forma penisului masculin.

Așa cum ți-ai concentrat limba și degetele în aplicarea unor delicate mișcări ritmice care antrenează în acțiune părțile vizibile ale vulvei și primii câțiva centimetri ai interiorului vaginului, tot așa trebuie să folosești și vibratorul.

Gândește-te la vibrator ca la un substitut al limbii și degetelor tale, nu ca la un penis din plastic pentru băgat în vagin. Numai pentru că seamănă cu un penis nu înseamnă că trebuie folosit la fel. În acest scop, vibratorul-standard, în formă de baghetă, lung de 10-15 centimetri și cu diametrul de un sfert din lungime, va fi numai bun. În principal, nu vei folosi decât primii câțiva centimetri, așa că lungimea e neesențială.

Majoritatea vibratoarelor sunt acoperite fie de o carcasă din plastic tare, fie de un strat de silicon asemănător gelatinei. Oricare dintre

ele e potrivit, însă alege un vibrator rigid și solid care se poate totuși îndoi cât de cât. Pe scurt, alege o jucărie fără brizbrizuri, utilă, nepericuloasă, comodă și ușor de folosit.

Ca în cazul oricărei alte ustensile, contează modul cum o folosești. În timpul unei ședințe de cunilingus, ia-ți libertatea de a introduce în joc vibratorul în orice moment ulterior primului sărut, dar cel mai bun moment pentru utilizarea lui vine după ce ai înaintat temeinic în ședință, iar partenera ta se apropie de faza preorgasmică.

Deși poți să te încălzești și să intri încetișor în acțiune utilizând vibratorul pentru a stimula cu delicatețe aspectele vizibile ale vulvei – labiile, perineul, capul clitoral sau zona dimprejurul lui –, folosește-l mai bine ca substitut al degetelor tale. Fixează-l pe o treaptă mică de viteză – astfel generează un bâzâit difuz, persistent, care, treptat, intră în rezonanță cu vibrațiile ei.

- Introdu vibratorul în intrarea ei genitală (folosește lubrifiant, dacă e necesar). Rămâi aproape de intrare și concentrează-te pe grupul clitoral. Împinge vibratorul cu delicatețe înainte și înapoi. Ține minte, pentru că te concentrezi pe intrarea vaginală, amplitudinea mișcării tale n-ar trebui să depășească primii trei-cinci centimetri ai canalului vaginal.
- Acționează în principal cu vârful vibratorului. Nu te grăbi; lasă vibratorul să se sprijine de intrarea ei vaginală. Această mișcare lentă, redusă, ar trebui să producă contractarea cătușei clitorale împrejurul vibratorului.

Pont lingual: *După ce trece un timp de când o stimulezi, introdu un deget sau două sub vibrator și împinge-l în sus. În acest fel, vibratorul va masa din plin grupul clitoral al partenerei tale.*

Model de procedură

Xerocopiază acest model
și folosește-l pentru a-ți crea propriile proceduri.

Etapa 1: Primul sărut (*mai puțin de un minut*)
Limba: _____
Degetele: _____
Mâinile: _____

Etapa 2: Stabilirea ritmului (*între trei și cinci minute*)
Limba: _____
Degetele: _____
Mâinile: _____

Etapa 3: Sporirea tensiunii (*între cinci și zece minute*)
Limba: _____
Degetele: _____
Mâinile: _____

Etapa 4: Escaladarea (*între trei și cinci minute*)
Limba: _____
Degetele: _____
Mâinile: _____

Etapa 5: Preorgasmul (*între trei și cinci minute*)
Limba: _____
Degetele: _____
Mâinile: _____

Etapa 6: Orgasmul (*mai puțin de un minut*)
Limba: _____
Degetele: _____
Mâinile: _____

Bibliografie

Angier, Natalie. *Woman, An Intimate Geography.* New York: Anchor, 1999.

Bechtel, Stefan şi Lawrence Roy Stain, (editori ai Men's Health). *Sex: A Man's Guide.* New York: Berkley, 1997.

Brecher, E. M. *The Sex Researchers.* San Francisco: Specific Press, 1979.

Brecher, E. M. şi Ruth Brecher. *An Analysis of Human Sexual Response.* New York: Signet, 1966.

Ellis, Havelock. *Studies in the Psychology of Sex.* New York: Modern Library, 1936.

Chalker, Rebecca. *The Clitoral Truth.* New York: Seven Stories Press, 2000.

Chang, Jolan. *Tao of Love and Sex.* New York: Viking Press, 1993.

Comfort, Alex. *The Joy of Sex.* New York: Pocket Books, 1972.

Crenshaw, Theresa. *The Alchemy of Love and Lust.* New York: Pocket Books, 1997.

Ensler, Eve. *The Vagina Monologues.* New York: Villard, 1998.

Federation of Feminist Women's Health Centers. *A New View of a Woman's Body.* California: Feminist Health Press, 1991.

Freud, Sigmund. *An Outline of Psychoanalysis.* New York: W.W. Norton, 1940.

Freud, Sigmund. *New Introductory Lectures on Psychoanalysis.* New York: W.W. Norton, 1940.

Hite, Shere. *Hite Report on Male Sexuality.* New York: Ballantine, 1981.

Hite, Shere. Hite Report: *A Nationwide Study of Female Sexuality.* New York: Dell, 1989.

Kamen, Paula. *Her Way.* New York: Broadway, 2000.

Kaplan, H. S. *The New Sex Therapy.* New York: Brunner/Mazel, 1974.

Kinsey, A. E., Pomeroy și W, Martin. O. *Sexual Behavior in the Human Male.* Philadelphia: Saunders, 1948.

Kinsey, A. C., et al. *Sexual Behavior in the Human Female.* Philadelphia: Saunders, 1953.

Kundera, Milan. *The Unbearable Lightness of Being.* New York: Perennial; ediția retipărită, 1999.

Lowry, T. P., T. S. Lowry, et al. *The Clitoris.* Missouri: Warren H. Green, 1976.

Masters, W H. și V E. Johnson. *Human Sexual Response.* Boston: Little, Brown, 1966.

Masters, W H. și V E. Johnson. Human Sexual Inadequacy. Boston: Little, Brown, 1970.

Michael, Robert T, John H. Gagnon, Edward O. Laumann, Gina Bari Kolata, *Sex in America: A Definitive Survey*, New York: Warner Books, 1995.

Mooney, Shane. *Useless Sexual Trivia: Tastefully Prurient Facts About Everyone's Favorite Subject.* New York: Fireside/Simon & Schuster, 2000.

Radakovich, Anka. *The Wild Girls Club: Tales from Below the Belt.* New York: Ballantine, 1995.

Rush, Norman. *Mortals.* New York: Knopf, 2003.

Sherfey, Mary Jane. *The Nature and Evolution of Female Sexuality.* New York: Random House, 1972.

Strunk, William J. și E. B. White. *The Elements of Style.* New York: Longman, 1972.

Tisdale, Sally *Talk Dirty to Me.* New York: Anchor Books, 1998.

Van de Velde, Theodore. *Ideal Marriage, Its Physiology and Technique.* New York: Random House, 1930.

IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI O FEMEIE

Ian Kerner propune, cu îndrăzneală, o nouă filosofie a sexului, și nu doar un simplu compendiu de tehnici și poziții sexuale, deși din paginile cărții nu lipsesc nici acestea. **Cum să satisfaci o femeie** a fost etichetată în *New York Times* drept „o *Enciclopedia Britannica* a clitorisului" și este considerată cea mai populară carte de sexologie din ultimul deceniu.

„Orice bărbat trebuie să citească *Cum să satisfaci o femeie*. Spune-i partenerului tău să lase odată telecomanda și să pună mâna pe carte."

Cosmopolitan

„Kerner și-a dedicat viața studierii și practicării sexului de calitate. Puțini bărbați n-ar avea de câștigat de pe urma filosofiei și a tehnicilor *femelocentrice* recomandate de Kerner."

Salon

„*Cum să satisfaci o femeie* e pur și simplu cel mai bun ghid de sex oral din câte există."

AskMen.com

ISBN 978-973-47-2849-7

www.edituraparalela45.ro

PREȚ cu TVA 35 LEI